

*"Mitäs se nyt oli. Vaikee vastata tällä tavalla.
Mun mielestä se on kokonaisvaltaista hyvinvointia."*

Ruokakasvatus ja varhaiskasvatuksen ruokailusuositusten toteutuminen yksityisillä perhepäivähoitajilla

Helsingin yliopisto
Kasvatustieteiden maisteriohjelma
Kotitalousopettajan opintosuunta
Pro gradu -tutkielma 30 op
Kotitaloustiede
Tammikuu 2021
Heidi Pöllänen

Ohjaaja: Mari Niva ja Taru Lindblom

Tiedekunta - Fakultet - Faculty Kasvatustieteellinen tiedekunta, Kasvatustieteiden maisteriohjelma		
Tekijä - Författare - Author Heidi Pöllänen		
Työn nimi - Arbetets titel ”Mitäs se nyt oli. Vaikee vastata tällä tavalla. Mun mielestä se on kokonaisvaltaista hyvinvointia.” Ruokakasvatus ja varhaiskasvatuksen ruokailusuositusten toteutuminen yksityisillä perhepäivähoitajilla		
Title “What it was now. It is difficult to answer in this way. I think it is holistic well-being.” Food education and realisation of early childhood eating recommendations by private childminder		
Oppiaine - Läroämne - Subject Kotitaloustiede		
Työn laji/ Ohjaaja - Arbetets art/Handledare - Level/Instructor Pro gradu -tutkielma / Mari Niva, Taru Lindblom	Aika - Datum - Month and year Tammikuu 2021	Sivumäärä - Sidoantal - Number of pages 79 s + 2 liitettä
<p>Tiivistelmä - Referat - Abstract</p> <p><i>Tavoitteet.</i> Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää, kuvata ja analysoida, miten varhaiskasvatuksen ruokailusuositukset toteutuvat, erityisesti ruokakasvatuksen osalta, yksityisellä perhepäivähoitajalla. Tutkimuksessa pyrittiin myös selvittämään, millä tavoin ruokakasvatus näyttäytyy yksityisen perhepäivähoitajan arjessa, ja millaiset tekijät edistävät tai estävät ruokakasvatuksen toteutumista. Aiemmat tutkimukset ovat osoittaneet, että varhaiskasvatuksen aikaisella ruokailulla on merkitystä, ja kodin ulkopuolella hoidossa olevat lapset syövät monipuolisemmin kuin kotona hoidetut lapset, jolloin myös ravitsemussuositukset toteutuvat paremmin. Tutkimuskysymykset muotoutuivat osin varhaiskasvatuksen ruokailusuosituksen pohjalta, joka antaa yleiset suuntaviivat terveyttä edistävän ruoan tarjoamiseen ja ruokakasvatukseen. Suositus on tarkoitettu kaikille varhaiskasvatuksen toimijoille.</p> <p><i>Menetelmät.</i> Tutkimuksen aineisto kerättiin teemahaastattelujen avulla. Haastatteluun osallistui seitsemän yksityistä perhepäivähoitajaa. Kaikki haastateltavat työskentelivät kotonaan, ja heillä oli 1–5-vuotiaita lapsia kokopäivähoidossa. Nauhoitettu aineisto litteroitiin analyysiä varten ja analysoitiin teemoittelun avulla. Laadullisen aineiston lisäksi sain käyttöni ruokalistat heiltä, joilla se oli käytössä.</p> <p><i>Tulokset ja johtopäätökset.</i> Varhaiskasvatuksen ruokailusuositukset toteutuvat yksityisillä perhepäivähoitajilla hyvin. Ruokailutilanteet olivat rauhallisia ja kiireettömiä, ja lapsia kannustettiin maistamaan kaikkia tarjolla olevia ruokia ilman syömispakkoa. Yksityisten perhepäivähoitajien arvostus ja kunnioitus ruokaa kohtaan ilmeni monin tavoin. Moni korosti haluavansa valmistaa ruoan alusta asti itse, ja osa suosi mahdollisuuksien mukaan oman pihan tai lähituottajan antimia. Ruokakasvatusta edistäviä tekijöitä oli kotona työskentely ja pieni ryhmäkokoo, jotka mahdollistivat lasten ottamisen mukaan ruoanvalmisteluun. Yksityiset perhepäivähoitajat kaipasivat vertaistukea työssään ja lisäkoulutusta kunnilta ruokakasvatukseen ja ruokailuihin liittyen suuren vastuun myötä. Kaikki yksityiset perhepäivähoitajat kokivat olevansa ruokakasvattajia, mutta ruokakasvatuksen määrittely ja osaamisen tunnistaminen oli haastavaa. Tulosten perusteella yksityisten perhepäivähoitajien työtä voitaisiin kehittää tarjoamalla mahdollisuuksia osallistua koulutuksiin ja lisäämällä tietoisuutta ruokakasvatuksesta.</p>		
Avainsanat - Nyckelord ruokakasvatus, ruokailusuositus, varhaiskasvatus, yksityinen perhepäivähoitaja		
Keywords food education, food recommendation, early childhood education, private childminder		
Säilytyspaikka - Förvaringsställe - Where deposited Helsingin yliopiston kirjasto – Helda / E-thesis (opinnäytteet)		
Muita tietoja - Övriga uppgifter - Additional information		



Tiedekunta - Fakultet - Faculty Educational Sciences		
Tekijä - Författare - Author Heidi Pöllänen		
Työn nimi - Arbetets titel "Mitäs se nyt oli. Vaikee vastata tällä tavalla. Mun mielestä se on kokonaisvaltaista hyvinvointia." Ruokakasvatus ja varhaiskasvatuksen ruokailusuositusten toteutuminen yksityisillä perhepäivähoitajilla		
Title "What it was now. It is difficult to answer in this way. I think it is holistic well-being." Food education and realisation of early childhood eating recommendations by private childminder		
Oppiaine - Läroämne - Subject Home economics science		
Työn laji/ Ohjaaja - Arbetets art/Handledare - Level/Instructor Master's Thesis / Mari Niva, Taru Lindblom	Aika - Datum - Month and year January 2021	Sivumäärä - Sidoantal - Number of pages 79 pp. + 2 appendices
Tiivistelmä - Referat – Abstract <p><i>Objectives.</i> The objective of the study was to clarify, to describe and to analyse how the eating recommendations of the early childhood education come true especially for food education about private childminder. I also tried to clarify how the food education is put into practice in the private childminder's workday and what kind of factors promote or prevent of the food education. The earlier studies have shown that the eating during of the early childhood education has significance and that the children in the daycare have more versatile eating habits than the children that have been taken care at home. The research questions were formulated partly based on the eating recommendation of the early childhood education which gives the general guidelines for the offering and food education of the food which promotes health. The recommendation has been meant for all the operators of the early childhood education.</p> <p><i>Methods.</i> The study was carried out as a qualitative study. The material of the study was collected as theme interviews. Seven private childminders participated in the interview. All the interviewees worked at home and they had 1–5-year-old children in the full-time daycare. The recorded material was transcribed for the analysis. Qualitative research material was analyzed by thematising. In addition to the qualitative material, I was able to use the menus from them on which it was in use.</p> <p><i>Results and conclusions.</i> Eating recommendations of the early childhood education were followed well on private childminders. The eating situations were peaceful and unhurried, and children were encouraged to taste all the available foods without forcing. A private childminders' appreciation and respect for food appeared in many ways. Many emphasized that they wanted to prepare the meals themselves from the scratch and some preferred to use as much as possible the crops of their own yard or those of local producers. The factors which promoted the food education were working at home and small group size in which case it was possible to let the children participate in the food preparation. The private childminders were hoping to get more peer support in their work and since the work was seen as very responsible, they wished for additional education from the municipalities about food education and eating situations. All the private childminders experienced that they were food educators, but most of them had challenges to recognize the definition of the food education and the identification. Based on the results the private childminders' work could be developed by providing opportunities to participate in the education and by increasing the consciousness of the food education.</p>		
Avainsanat - Nyckelord ruokakasvatus, ruokailusuositus, varhaiskasvatus, yksityinen perhepäivähoitaja		
Keywords food education, food recommendation, early childhood education, private childminder		
Säilytyspaikka - Förvaringsställe - Where deposited Helsinki University Library – Helda / E-thesis (theses)		
Muita tietoja - Övriga uppgifter - Additional information		

Sisällys

1	JOHDANTO	1
2	VARHAISKASVATUS.....	4
2.1	Varhaiskasvatuksen kehittyminen Suomessa.....	4
2.2	Yksityinen perhepäivähoito ja perhepäivähoitajan työ: ansiotyötä kotona	7
3	RUOKAKASVATUS JA RUOKAILUSUOSITUS	11
3.1	Lasten ravitseminen varhaiskasvatuksessa.....	11
3.2	Terveyttä ja iloa ruoasta -varhaiskasvatuksen ruokailusuositus.....	17
3.3	Ruokakasvatuksen määrittely.....	20
3.4	Ruoka ja ruokailutilanteet varhaiskasvatuksessa	25
4	TUTKIMUSTEHTÄVÄ JA TUTKIMUSKYSYMYKSET	32
5	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	33
5.1	Laadullinen tutkimus	33
5.2	Haastattelu aineistonkeruumenetelmänä.....	34
5.3	Haastattelun teemarungon esittely.....	36
5.4	Aineiston keruu ja kuvaus.....	37
5.5	Aineiston analyysi	41
6	TUTKIMUSTULOKSET JA NIIDEN TULKINTAA	43
6.1	Varhaiskasvatuksen ruokailusuositusten toteutuminen yksityisillä perhepäivähoitajilla	43
6.2	Ruokakasvatuksen toteutuminen yksityisillä perhepäivähoitajilla sekä sen toteuttamista edistävät tai estävät tekijät	49
7	LUOTETTAVUUS	67
8	POHDINTA	71
	LÄHTEET	74
9	LIITTEET.....	1
	Liite 1. Haastattelukutsu	1
	Liite 2. Haastattelun teemarunko.....	2

TAULUKOT

Taulukko 1. Varhaiskasvatuksen kehittymisen vuodet	6
Taulukko 2. Aineiston kuvaus, yksityisten perhepäivähoitajien taustatietoja	40

KUVIOT

Kuvio 1. Ruokailu ja ruokakasvatus	19
Kuvio 2. Lasten ruokakasvatuksen kehittämisen viitekehys	24

1 Johdanto

”Maistele, maistele! Harjoituksen lisäksi geenit vaikuttavat makuaistiimme. Siksi makuasioista on turha kiistellä” julistaa Etelä-Suomen sanomien otsikko 8.11.2020 (Blomberg-Kantsila, 2020), joka johdattelee nykyaikaisen ruokakasvatuksen pariin. Pakottaminen on täysin poissuljettua, ja jos jostain ei pidä, sen voi sanoa ääneen. Samassa ruokakasvatusta käsittelevässä artikkelissa nousi esiin monia makumuistoja vuosien takaa, jolloin lautanen oli syötävä tyhjäksi ilman vaihtoehtoja.

Ruoka on tänä päivänä jatkuvassa muutoksessa, eivätkä ruokailutilanteet ole yhdentekeviä. Samaan aikaan lasten lihavuus on kasvussa (Mustajoki, 2015; ks. myös Fogelholm, 2001, 51), ja kestävän kehityksenkin näkökulmasta ruokailuihin tulisi kiinnittää yhä enemmän huomiota (VRN, 2018, 54). Useimmat lapset viettävät pitkän päivän hoidossa kodin ulkopuolella, ja päivän energian tarve tulee täytetyksi suurimmaksi osaksi hoitopäivän aikana (VRN, 2018, 66, 55). Ei ole yhdentekevää, mitä ruokaa on tarjolla, ja lapsi ei lähtökohtaisesti voi itse vaikuttaa siihen. Vasta hetki sitten, vuonna 2018, Valtion ravitsemusneuvottelukunta (VRN, 2018) laati ensimmäisen erillisen sekä varhaiskasvatuksen ruokailua että ruokakasvatusta ohjaavan suositusasiakirjan ”Terveyttä ja iloa ruoasta -varhaiskasvatuksen ruokailusuositus” (THL, 2018).

Varhaiskasvatuksen ruokailusuositusten (VRN, 2018) mukaan merkittävässä roolissa on varhaiskasvatuksen piirissä toteutettu ruokakasvatus. Varhaiskasvatuksen ruokakasvatuksen keskeisinä tavoitteina on edistää myönteistä suhtautumista ruokaan ja syömiseen. Lisäksi ruokakasvatus tukee monipuolisia ja terveellisiä ruokatottumuksia. (VRN, 2018, 29.) Lapsena opitaan ja sisäistetään ruokailutottumukset, jotka voivat vaikuttaa koko loppuelämään. Ruokailusuosituksissa todetaan, että ruokailun tavoite on mahdollisimman lapsilähtöinen toiminta, ja lasten osallisuus nostetaan esille tärkeänä asiana. (VRN, 2018, 66.)

Lagströmin ja Talvian (2014, 20) mukaan koko väestön terveys huomioiden juuri lapsuuden ja nuoruuden aikaiset ruokailutottumukset ovat tärkeä elämänvaihe, koska silloin vakiintuvat monet aikuisiän terveyteen vaikuttavat tekijät. Lapsuuden kokemukset; ruoan maku, perheen esimerkki ja erilaiset ruoat vaikuttavat myöhemmin noudatettavaan ruokavalioon.

Olen kiinnostunut varhaiskasvatuksen ruokailusuosituksista ja erityisesti niiden toteutumisesta yksityisellä sektorilla perhepäivähoitajan kontekstissa. Henkilökohtaisen kokemuksen mukaan lasten päivähoidon aikaisessa ruokailussa on vaihtelua erityisesti yksityisellä sektorilla. Esimerkiksi toiset yksityiset perhepäivähoitajat valmistavat ruoan alusta alkaen itse hyödyntäen oman pihan satoa tai tarjoavat ainoastaan luomu- tai kasvisruokaa, ja toiset saattavat tarjota pikaruokaa (pitsa, hampurilaiset) säännöllisesti (J. Savimäki, henkilökohtainen tiedonanto 4.12.2020). Olen kiinnostunut yksityisistä perhepäivähoitajista ja ruokailusuositusten sekä ruokakasvatuksen toteutumisesta siinä ympäristössä. Perhepäivähoitajan työ on hyvin yksityistä, sillä työ tapahtuu hoitajan kotona ja hoidettavien lasten määrä on pieni. Yksityinen perhepäivähoitaja voi tarjota millaista ruokaa haluaa, sillä hänen ei tarvitse noudattaa esimerkiksi kunnallisten perhepäivähoitajien tapaan kunnan varhaiskasvatukseen laadittuja ruokalistoja. Varhaiskasvatuslaissa (540/2018 § 11) kuitenkin sanotaan: ”Varhaiskasvatuksessa olevalle lapselle on järjestettävä lapsen ravitsemustarpeet täyttävä terveellinen ja tarpeellinen ravinto, jollei muun kuin päiväkodissa tai perhepäivähoidossa annetun varhaiskasvatuksen luonteesta muuta johdu. Ruokailu järjestetään ohjatusti kaikille läsnä oleville lapsille.” Varhaiskasvatuksen ruokailusuositukset on suunnattu myös yksityiselle sektorille (VRN, 2018).

Tämän tutkielman tavoitteena on tarkastella varhaiskasvatuksen ruokailusuosituksen toteutumista, erityisesti ruokakasvatuksen osalta, yksityisten perhepäivähoitajien luona. Haastatteleman yksityiset perhepäivähoitajat ovat yksityisiä yrittäjiä, joilla on hoitosopimukset suoraan palvelua käyttävien perheiden kanssa. Tarkastelen sitä, kuinka ruokakasvatus toteutuu ja näyttäytyy yksityisten perhepäivähoitajien omassa arjessa sekä mitä mahdollisia koulutuksen tarpeita heillä on. Näiden tulosten avulla voidaan edelleen kehittää varhaiskasvattajille suunnattua koulutusta ja ottaa huomioon myös tämä vähemmän tutkittu ammattiryhmä. Perhepäivähoitajan työ kotona on myös kotiansiotyötä, jota Salmi (1991) on tutkinut ja löytänyt yhtymäkohtia kotona tehtäviin kotitöihin. Tämä on kotitaloustieteellisen tutkimuksen yksi tärkeä osa-alue. Tutkielma tuo uutta tietoa kotitaloustieteelle ruokakasvatuksen toteutumisesta varhaisessa vaiheessa lapsuutta.

Tässä työssä varhaiskasvattajalla tarkoitan kaikkia päiväkodissa lasten parissa työskenteleviä henkilöitä. Varhaiskasvatuksella tarkoitetaan varhaiskasvatusta toimintana, sekä varhaiskasvatusympäristöä yleisesti. Päivähoito ja hoitopäivä liittyvät laajempaan tarkasteluun lasten päivän kulun osalta (vertaa koulupäivä, työpäivä). Yksityinen perhepäivähoitaja ja yksityinen perhepäivähoito on aina mainittu täsmällisesti, jos on tarkoitus kertoa näistä tarkemmin.

Aloitan tämän tutkielman kuvaamalla varhaiskasvatuksen kehittämisestä Suomessa, ja etenen varhaiskasvatuksen parissa työskentelevien yksityisten perhepäivähoitajien työnkuvan esittelyyn. Seuraavaksi kerron työn teoreettisesta näkökulmasta ruokakasvatuksesta, ja ruokailusuosituksista. Lopuksi esittelen tutkimuksen toteutusta ja tuloksia. Tutkimuskysymyksiin etsin vastauksia haastatteleamalla yksityisiä perhepäivähoitajia. Litteroidut haastattelut analysoin teemoittelun avulla. Viimeisenä kirjoitan työn luotettavuudesta, ja pohdinnassa käsittelen tutkimukseni ja sen toteuttamiseen liittyviä johtopäätöksiä nivoen koko työn yhteen.

2 Varhaiskasvatus

Tässä luvussa taustoitan hieman varhaiskasvatuksen historiaa ja nykytilannetta Suomessa lähtien päivähoitojärjestelmästä, joka on kehittynyt kohti tämän päivän varhaiskasvatusta. Päivähoito on mahdollistanut äitien työssäkäynnin ja juuret ovat vahvasti hoidollisessa puolessa. Seuraavaksi kerron yksityisestä perhepäivähoidosta, jonka vahvuuksia on pieni ryhmä. Lopuksi tarkastelen perhepäivähoitajan työnkuvaa sekä ansiotyötä kotona.

2.1 Varhaiskasvatuksen kehittyminen Suomessa

Varhaiskasvatuslain (540/2018 § 2) mukaan: "Varhaiskasvatuksella tarkoitetaan lapsen suunnitelmallista ja tavoitteellista kasvatuksen, opetuksen ja hoidon muodostamaa kokonaisuutta, jossa painottuu erityisesti pedagogiikka". Alila ja Kinos (2014) kirjoittavat, että varhaiskasvatuksen kehitykseen on vaikuttanut erilaiset yhteiskunnalliset sekä ideologiset muutokset, joita lainsäädäntö edelleen muutoksineen heijastaa pitkän prosessin aikana. Suomalainen päivähoito ja varhaiskasvatuksen juuret liittyvät teollistumiseen ja kansakoulujärjestelmään. Varsinainen syntyhistoria on yhdistettävissä sotien jälkeiseen Suomeen, jälleenrakentamiseen ja hyvinvointivaltion perusedellytysten muodostumiseen (1940–1950). Muutosprosessissa maatalous jäi vähemmälle, ja teollistuminen sai ihmiset muuttamaan kaupunkeihin. Naiset siirtyivät kodin piiristä muualle töihin, ja samalla syntyi tarve ja pula päivähoitopaikoista. Tähän tilanteeseen muodostui päivähoitojärjestelmä, joka palveli yhteiskuntaa työvoima- ja sosiaalipolitiikan sekä lastensuojelullisesta näkökulmasta. Järjestelmän syntyminen vaikutti yhteiskunnan talouskasvuun. Naisten työhön osallistuminen ja opiskelumahdollisuudet avautuivat uudella tavalla. (Alila & Kinos, 2014, 8.)

Päivähoitojärjestelmä palveli merkittävästi yhteiskunnallista elämää ja talouden kehitystä. Työelämän tarpeet korostivat päivähoitojärjestelmän hoidollista puolta. Yhdistyneiden kansakuntien Lapsen oikeuksien sopimusta vuodelta 1989 voidaan pitää yhtenä merkittävimmistä tapahtumista kohti nykyaikaista varhaiskasvatusta. Lapsi, jota aiemmin pidettiin lähinnä suojelun kohteena, määriteltiin osallistujaksi ja oikeuksien haltijaksi. (Eerola-Pennanen, Vuorisalo & Raittila, 2017, 24.) Tänä päivänä varhaiskasvatus kuuluu suomalaiseen koulutusjärjestelmään ja varhaiskasvatukseen osallistuvalla lapsella on varhaiskasvatuslain mukaan oikeus saada opetusta, kasvatusta ja hoitoa laadukkaasti ja suunnitelmallisesti (OPH, 2018, 9). Se on tärkeä osa-alue lapsen kasvun ja oppimisen tiellä. Kotien päävastuuta kasvatuksesta tukee varhaiskasvatus täydentäen ja vastaten

omalta osaltaan lasten hyvinvoinnista. Valtakunnallisella ohjauksella pyritään luomaan yhdenvertaiset edellytykset lasten kasvulle, kehitykselle ja oppimiselle. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden lähtökohta on varhaiskasvatuksen toimintaympäristön ja lasten kasvu ympäristön muutos. (OPH, 2018.)

Varhaiskasvatuksen toimintamuotoja on monia; päiväkotitoiminta, perhepäivähoito ja avoin varhaiskasvatustoiminta, jotka voivat olla kunnan tai kuntayhtymien järjestämiä tai ostopalveluna hankittuja (THL, 2019). Opetushallitus (2018) on julkaissut Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet, joka on Opetushallituksen antama valtakunnallinen määräys. Paikalliset varhaiskasvatussuunnitelmat laaditaan tämän pohjalta. Varhaiskasvatustuki (2018), joka säätelee lapsen oikeuksista sekä varhaiskasvatuksen tavoitteista, ohjaa vahvasti suunnitelmien laatimista. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden pohjana ovat lapsen kasvu ympäristön ja varhaiskasvatuksen ympäristön muutokset. Perusteita on valmisteltu yhteistyössä sidosryhmien kanssa ottaen huomioon uusimpia tutkimus- ja kehittämistyön tuloksia. Kuntien omissa varhaiskasvatussuunnitelmissa näkyvät kunnan omat linjaukset, arvopohja ja strategiat kunnan toiminta-ajatuksen mukaan (ks. myös Vaarno, Ojansivu & Lagström, 2014).

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden mukaan (2018, 8) ”Varhaiskasvatussuunnitelman laatimisvelvoite koskee myös kunnan hankkimaa avointa varhaiskasvatustoimintaa ja kunnan valvomaa yksityistä lasten päiväkotitoimintaa tai yksityistä perhepäivähoitoa.” Lisäksi varhaiskasvatustien (540/2018) pykälän 23 mukaan jokaiselle lapselle (perhepäivähoito sekä päiväkotitoiminta) on laadittava oma henkilökohtainen varhaiskasvatussuunnitelma, joka huomioi lapsen kasvatuksen, opetuksen ja hoidon toteuttamisen. Suunnitelmaan on kirjattava kehitystä, oppimista ja hyvinvointia tukevat tavoitteet sekä toimenpiteet toteutukseen. Lisäksi on huomioitava mahdolliset tukitarpeet, -toimenpiteet ja toteutus.

Varhaiskasvatukseen osallistuneiden lasten määrä on kasvanut vuodesta 1985, jolloin varhaiskasvatukseen osallistui yhteensä 44 prosenttia 1–6-vuotiaista lapsista. Vuonna 2019 varhaiskasvatukseen osallistui noin 77 prosenttia väestön 1–6-vuotiaista lapsista. Määrä on noussut edellisestä Terveystieteen ja hyvinvoinninlaitoksen vuosittain julkaistavasta tilastokatsauksesta 3 prosenttia. Kelan yksityisen hoidon tuen osuus varhaiskasvatuksessa oli 5 prosenttia. (Säkinen & Kuoppala, 2020.)

Yksityisen hoidon tuen hoitorahaa voi anoa, jos lapsi ei osallistu kunnalliseen varhaiskasvatukseen. Kuntien myöntämää palveluseteliä käyttäneiden osuus on 11 prosenttia

kaikista varhaiskasvatukseen osallistuneista lapsista. Palvelusetelillä tai yksityisen hoidon tuella voi hankkia varhaiskasvatuspaikan yksityisestä päiväkodista tai yksityisestä perhepäivähoidosta. (THL, 2019.) Kuntien ja kuntayhtymien varhaiskasvatuspaikoissa oli 76 prosenttia (193 079 lasta) ja perhepäivähoidossa 6 prosenttia (15 868 lasta) kaikista varhaiskasvatukseen osallistuneista lapsista (Säkinen & Kuoppala, 2020). Lasten määrä perhepäivähoidossa on laskenut tasaisesti vuodesta 1985 tähän päivään. Vuonna 1985 lapsia oli kokoaikaisessa perhepäivähoidossa 67 329 ja vuonna 2019 vain 13 540.

Taulukkoon 1. on koottuna tärkeimpiä tapahtumia vuosilukuineen varhaiskasvatuksen kehittymisen osalta Suomessa. Lähteenä on käytetty Eerola-Pennanen ja kollegoiden (2017, 25) taulukkoa, josta olen muokannut omaan työhöni sopivan kokonaisuuden.

Taulukko 1. Varhaiskasvatuksen kehittymisen vuodet (Eerola-Pennanen, ym., 2017, 25).

1863	Uno Cygnaeus perusti lastentarhan ja -seimen
1888	Hanna Rothman perusti ensimmäisen kansanlastentarhan
1924	Lastentarhat sosiaaliministeriön lastensuojelun toiminnan alaisuuteen
1973	Laki lasten päivähoitolaista
1983	Kasvatustavoite maininta päivähoitolakiin
1989	Yhdistyneiden kansakuntien Lapsen oikeuksien sopimus
1990	Subjekttiivinen päivähoito-oikeus alle 3-vuotiaille lapsille
1996	Subjekttiivinen päivähoito-oikeus laajenee 3–6-vuotiaisiin
2001	Kuntien vastuulla järjestää maksuton esiopetus
2003	Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet
2013	Päivähoito opetus- ja kulttuuriministeriöön kuuluvaksi
2015	Esiopetuksen perusteet, esiopetuksen pakollisuus 6-vuotiaille, varhaiskasvatuslaki: pedagoginen tehtävä

2.2 Yksityinen perhepäivähoito ja perhepäivähoitajan työ: ansiotyötä kotona

Yksityinen varhaiskasvatus tarkoittaa, että yksityinen henkilö, yhteisö tai säätiö perustaa liikeyrityksen, joka tuottaa korvausta vastaan liike- ja ammattitoimintaa. Palveluntuottaja vastaa sopimuksen tai hallintapäätöksen perusteella asiakkaalle järjestettävän palvelun vaatimuksista, jotka sille on asetettu. (Varhaiskasvatuslaki 540/2018 § 43.) Yksityistä perhepäivähoitoa on saatavilla sekä kunnan puolelta ostopalveluna että Kelan myöntämän yksityisen hoidon tuella. Ostopalvelua käytettäessä perhepäivähoito on järjestettävä kuin kunnallinen perhepäivähoito, koska kunta ostaa palvelun yksityiseltä perhepäivähoitajalta tilanteessa, jolloin kunnan omat varhaiskasvatuksen tarjoamat palvelut eivät riitä. Yksityisen kotihoidon tuella hankittua perhepäivähoitoa kunta valvoo, mutta perheet valitsevat itse palveluntarjoajan eli yksityisen perhepäivähoitajan, ja asiakkuus solmitaan suoraan perheen ja yksityisen perhepäivähoitajan välillä. (STM, 2007, 29.) Vuonna 2017 Kansallisen koulutuksen arviointikeskus (Karvi, 2017) arvioi varhaiskasvatussuunnitelmien toimeenpanoa ja keräsi samalla tietoa varhaiskasvatuksen palvelujen tuottajista. Yksityisiä perhepäivähoitajia oli 1 243 ja kunnallisia perhepäivähoitajia 5 200 vuonna 2016. (Karvi, 2017.)

Kaiken kunnassa järjestettävän perhepäivähoidon tulee olla lainsäädäntöä noudattavaa ja laadukasta toimintaa. Tämä hoitomuoto on pääasiassa asiakkaan valitsemaa, ja valvonnassa laadun suhteen korostuu asiakkaan oma vastuu. Kunnan järjestämän päivähoidon kokonaisuuden kannalta olisi mielekästä seurata yksityisen perhepäivähoidon ohjauksen rakenteita osana valvontatehtävää. Toisinaan yksityisen puolen ohjaus on hyvin vaihtelevaa ja joskus pedagogista ohjausta ei järjestetä lainkaan. (STM, 2007, 29.)

Ennen teollistumista suurin osa työstä tehtiin kotona, kuten maa- ja metsätaloustyöt sekä käsityöläisten ja taiteilijoiden työt. Suomi on ollut pitkälle, 1940-luvulle saakka, maatalousvaltainen, ja suurin osa työstä tehtiinkin maa- ja metsätalouden piirissä. Vuonna 1985 suurin ammattikunta kotiansiotyötä tekevien joukosta oli kuitenkin perhepäivähoitajat (24 457), joka on 40 % koko kotiansiotyötä tekevien joukosta. Usein perhepäivähoitajat olivat yhdistäneet lastenhoidon ja ansiotyön, monella oli koulutus aivan muille aloille tai ei koulutusta lainkaan. (Salmi, 1991, 50, 61.) Työtä tehtiin vain vähän aikaa, suurin osa työskenteli perhepäivähoitajana noin neljä vuotta. Salmen (1991) tutkimuksessa selvisi, että tavallisin syy kotona työskentelyyn 20–44-vuotiailla perhepäivähoitajina työskentelevillä oli omien lasten hoito. Vanhemmilla työn itsenäisyys oli saanut pysymään

alalla. Taustalla oli nähtävissä myös yhteiskunnan ongelmia lastenhoidon järjestämisen suhteen, jolloin lapsille ei ollut tarjolla sopivaa hoitopaikkaa. (Salmi, 1991, 69, 93.)

Parrila (2002, 25) kirjoittaa Eroseen kollegoineen (1975) viitaten, että Suomessa perhepäivähoito on ollut pitkään epävirallinen ja valvoton hoitomuoto, mihin on vaikuttanut merkittävästi naisten kodin ulkopuolisen työssäkäynnin kasvu. Samalla, kun naisten työssäkäynti lisääntyi voimakkaasti, yhteiskunta ei ollut pystynyt tarjoamaan hoitopalveluja samaan tahtiin, jolloin yksityinen perhepäivähoito laajeni huomattavasti. (Parrila, 2002, 25, ks. myös Alila & Kinos, 2014.) Perhepäivähoito on käynnistynyt vuonna 1973 päivähoitolain myötävaikutuksessa, ja koko maassa toimintamuoto kunnallisena perhepäivähoitona on käynnistynyt tavallaan alusta. Toiminnalla ei aikaisemmin ollut muotoja eikä varsinaista rakennetta ennen tätä muutosta. Hoitajia alettiin palkata ja kouluttaa sekä toiminnalle ja sen ohjaukselle alettiin muodostaa ohjeita. Perhepäivähoitoa on perinteisesti toteutettu hoitajan kotona tai lapsen kotona. (STM, 2007, 17, 19.) Perhepäivähoitajan työ on nähty laajenuksena henkilökohtaiseen koti- ja huolenpitotyöhön. Sisällöllisesti palkattoman kotityön ja kotiansiotyön rajat saattavat olla epäselvät. Palkattoman työn jatkona on saatettu ottaa kotiin hoidettavaksi maksua vastaan myös naapurin lapset. (Salmi, 1991, 23, 69.)

Varhaiskasvatuslain (540/2018 § 29) mukaan perhepäivähoitajan kelpoisuusvaatimuksena on perhepäivähoitajan tehtäviin soveltuva ammattitutkinto tai muu alalle soveltuva koulutus. Meretniemen (2015) mukaan jo 1860-luvulla yksityisten lastentarhojen myötä on herännyt keskustelu pienten lasten kasvattamisesta ja hoitamisesta muualla kuin kotona. Lapsen ensisijainen kasvupaikka siirtyi hiljalleen oman kodin ulkopuolelle, mutta tähän tilaan on tuotu kodin elementtejä. Yksityinen päivähoito ei ole muuttunut ainoastaan julkiseksi 1900-luvun alkupuolella, vaan toiminnan (kodin) elementtejä on haluttu siirtää julkiseen toimintaan. Lapsen näkökulmasta tämä on siirtymän helpottamista ja huomioimista. (Meretniemi, 2015, 13, 305–306.)

Koti mielletään usein yksityiseksi alueeksi (Meretniemi, 2015, 17) ja perhepäivähoidon toteutus hoitajan kotona sisältääkin monia ominaisia piirteitä; työtä tehdään hoitajan kotona perheen ollessa osana työympäristöä ja työsuhteella on erikoispiirteitä kuten palkkaus varattujen hoitopaikkojen lukumäärän suhteen. Lisäksi työyhteisö ja esimies ovat vaihtelevasti organisoituja, ja itse käytännön työssä on monia haasteita. (STM, 2007, 20, 23.) Salmi (1991, 3) on tuonut esiin jo aiemmin havainnon, että työtä tehdään ympäristössä, johon keskittyvät muutkin elämänalueet. Ruokailu- ja muut kustannukset katetaan erillisen kustannuskorvauksen turvin, joka tarkistetaan vuosittain. Lisäksi työ edellyttää

lähtökohtaisesti laajaa vastuun ottamista lapsista niin turvallisuuden kuin kasvatuksenkin osalta. (STM, 2007, 20, 23.) Kodin hyväksyminen työympäristöksi ja hoitopaikaksi todennetaan perhepäivähoidon esimiehen kotikäynnillä. Tällöin arvioidaan tilojen sopiminen tarkoituksenmukaisesti toimintaan, turvallisuus, yleinen siisteys ja käytettävät välineet. (Mt, 28.)

Perhepäivähoidossa varhaiskasvatus painottuu tiettyihin piirteisiin toiminnan erityisyyden vuoksi, joihin kuuluu muun muassa pieni ryhmä lapsia. Lapset ovat ryhmän jäseniä vahvasti yksilöinä, jolloin kasvatus on kokonaisvaltaisempaa, koska lapset oppivat ja heitä tuetaan kodin arkipäivän toiminnoissa. Ryhmän vahvuudeksi luetaan eri-ikäiset lapset ja lapsen perheen kohtaaminen kokonaisvaltaisesti. (STM, 2007, 30.) Perhepäivähoidossa on yleisesti eri-ikäisiä samassa ryhmässä ja kasvatustoiminnalle on ominaista kasvatuksen mukauttaminen lasten iän ja kehitystason mukaisesti. (STM, 2007, 30–31.) Edellä kuvattujen tutkimusten perusteella saadaan tukea ajatukselle, että lapsia hoidettaessa muualla kuin kotona voi kuitenkin muodostua sisarusten kaltainen perheenomainen ympäristö.

Perhepäivähoitajana työskennellyt Tuunainen (2011) kertoo omasta työstään omassa opinnäytetyössään oivasti seuraavasti:

Perhepäivähoitajat tekevät yksin työtä omissa kodeissaan. Heidän vastuullaan on lapsiryhmän lisäksi muun arjen pyörittäminen, kuten ruokahuolto kokonaisuudessaan, lasten viriketoiminta, lasten ulkoilu- ja lepoaika sekä yhteistyö vanhempien, työkavereiden ja tarvittaessa monen muun ammattiryhmän kanssa, jotka tekevät työtä päivähoitolasten hyväksi. Perhepäivähoitajat ovat usein moniammattitaitoisia. Päivän mittaan pitää olla erityisesti hoivan ja huolenpidon antaja, ideoiden ja virikkeiden keksijä, kasvun ja kehityksen turvaaja, mutta tarvittaessa myös ensiaputaitoinen talonmies, joka osaa paikata niin lapset kuin äkillisesti epäkuntoon menevät kodin laitteetkin. (Tuunainen, 2011, 1.)

Parrilan (2002, 25) mukaan perhepäivähoidon juuret ovat vastakkainasettelun kautta löydettävissä. Toisaalta se näyttäytyy ylemmän yhteiskuntaluokan mahdollisuutena luovuttaa lastenhoito muille, jolloin naisten työllistyminen ja opiskelu on mahdollistunut (ks. Alila & Kinos, 2014, 8) ja toisaalta alemmien yhteiskuntaluokkien taloudellisena pakotteena jättää lastenhoito äidin palkkatyön vuoksi toisille. Perhepäivähoitoa pidetään vanhimpana varhaiskasvatuksen muotona. (Parrila, 2002, 25.) Kunnallinen päivähoito ei yhteiskunnallistunut samaa tahtia äitien työssäkäynnin kanssa (Meretniemi, 2015, 26). Keskeinen ero siinä kuka hoitaa lapsia, on se, että perhepäivähoitajan tulee noudattaa työssään tiettyjä yhteiskunnan asettamia tavoitteita, kun taas kotiäitiä nämä viralliset ta-

voitteet eivät koske. Tavoitteisiin Esiopetuksen opetussuunnitelman mukaan kuuluu velvoite tukea lasta kasvun sekä oppimisen suhteen parhaalla mahdollisella tavalla. (Parrila, 2002, 150.) Lapsen oppiminen kytkeytyy arkipäivän toimintoihin perhepäivähoitajalla (STM, 2007, 30).

Perhepäivähoidon vahvuuksiin kuuluu pienessä ryhmässä toimiminen, rauhallisuus, yksilöllisyys sekä kokonaisvaltaisuus. Tätä toteuttaa ammatillinen kasvattaja laadukkaan varhaiskasvatuksen myötä eri-ikäisten lapsien muodostamassa ryhmässä. Perhepäivähoidossa olevan lapsen perheeseen on mahdollista tutustua ja antaa tukea tarvittaessa huoltajille. Hoitolapsen ja hoitajan välille rakentuu luja side hoitajan ollessa mukana kaikissa päivän eri tilanteissa koko hoitopäivän ajan, jolloin myös kasvatuksen kokonaisvaltaisuus on läsnä. (STM, 2007, 44, 39.) Parrilan (2002, 176–177) tutkimuksessa kodinomaisuus nousee esiin voimakkaasti perhepäivähoidon vahvuutena. Tutkimuksen vastauksissa kodinomaisuus on kytkeytynyt joihinkin seuraavista ulottuvuuksista: fyysinen, jolla viitataan kodinomaiseen ympäristöön, emotionaalinen, joka kuvastaa kodinomaista ilmapiiriä tai toiminnallinen, jolla tarkoitetaan normaaliin kotiympäristöön liittyviä askareita, esimerkiksi ruoan valmistusta ja tarjoilua. (Parrila, 2002, 176–177.)

Perhepäivähoitajalla on mahdollisuus päivän eri tilanteissa ohjata ja havainnoida lasta sekä olla vuorovaikutuksessa lapsen kanssa monipuolisesti, jolloin kiintymyssuhde pääsee rakentumaan läheiseksi. Ryhmän koko tuo monia huomionarvoisia piirteitä toimintaan ja kasvatuksen toteuttamiseen. (STM, 2007, 30–31.) Pienryhmässä tapahtuva vuorovaikutus lasten ja kasvattajan välillä tarjoaa kasvattajalle mahdollisuuden tukea lasten keskinäisiä suhteita. Jatkuva ja luottamuksellinen vuorovaikutussuhde on eduksi oppimisen, kasvun ja kehityksen kannalta. (Salminen, 2017, 171, 172.)

Perhepäivähoitajan luona lapsi on luontevasti huomioitavissa yksilönä ja hänen tapansa tunnetaan hyvin, jolloin päivän käytänteitä voi sovittaa lapsen rytmiin. Pienessä ryhmässä lapset tulevat kuulluiksi, mutta samalla ryhmässä toimiminen tulee tutuksi turvallisen läsnä olevan hoitajan avulla. Toiminnan suunnittelu voi olla joustavampaa kuin suuremmassa ryhmässä. Lapsen hyvä tuntemus tuo lisää ymmärrystä lapsen kehitysolosuhteisiin, varsinkin, jos lapsen perhekin on tuttu. (STM, 2007, 30–31.) Eri-ikäisten yhteiset tilanteet ruokailuun, hoivaan, ulkoiluun ja leikkiin liittyen luovat oppimisen mahdollisuuksia. Perhepäivähoidon joustavampi rytmi mahdollistaa lapsilähtöisen vapaan leikin. Kaikissa eri tilanteissa lasten toimiessa yhdessä he saavat vahvistusta toisiltaan ja eri-ikäisinä haastetta kehittää ja kehittyä uusissa taidoissa. (STM, 2007, 30–31.)

3 Ruokakasvatus ja ruokailusuositus

Tässä luvussa tarkastelen monesta näkökulmasta ruokakasvatusta, joka on tämän työn tärkein viitekehys. Ensin käsittelen lasten ravitsemusta yleisemmällä tasolla sekä varhaiskasvatuksessa tuoden esiin erilaiset ruokaympäristöt ja varhaiskasvattajien roolia. Avaan ruokailusuosituksia ja esittelen erityisesti ruokakasvatukseen liittyviä sisältöjä. Seuraavaksi tarkastelen ruokakasvatuksen määrittelyn haastavuutta ja kehittymistä yksilön neuvonnasta kohti kokonaisvaltaisempaa lähestymistä. Lopuksi tarkastelen varhaiskasvatuksen ruokailua ja ruokailutilanteita lasten terveellisen syömisen kannalta. Tässä luvussa käytän muutamaa artikkelia (Ray, Määttä, Lehto, Roos & Roos, 2016; Lehto, ym., 2019a; Lehto, ym., 2019a), jotka ovat kaikki osa laajempaa DAGIS-tutkimushanketta. DAGIS-hanke on Samfundet Folkhälsanin ja Helsingin yliopiston monivuotinen tutkimushanke varhaiskasvatuksessa alkaen vuodesta 2014. Hankkeessa selvitetään päiväkotilasten tilannetta elintapojen ja hyvinvoinnin suhteen, ja tarkoituksena on tuottaa uutta tietoa, jotta päiväkodista voidaan luoda terveyttä edistävää ympäristöä lapsille sekä aikuisille. (Dagis, 2020.)

3.1 Lasten ravitsemus varhaiskasvatuksessa

Lagström ja Talvia (2014, 22) tuovat esiin, että julkisessa keskustelussa on toisinaan kaiku, että terveellinen syöminen olisi monimutkaista tai tylsää. Heidän mukaansa tämä on kuitenkin virheellinen ajattelutapa, ja ruoka ja syöminen ovatkin parhaimmillaan myönteisiä asioita, jotka yhdistävät ihmisiä ja lisäävät fyysistä, psyykkistä sekä sosiaalista hyvinvointia. Lapsilla sekä aikuisilla terveyttä edistävää ravitsemusta tarkoittaa säännöllisyyttä, tasapainoista ja maukasta ruokaa. (Lagström & Talvia, 2014, 22.) Lasten ja nuorten ravitsemusta ei tutkita väestötasolla lainkaan kattavasti vaan tiedot ovat peräisin paikallisista pienemmistä tutkimuksista (Lagström & Talvia, 2014, 21).

Valtion ravitsemusneuvottelukunta on julkaissut monia eri ikäryhmille suunnattuja ravitsemis- tai ruokailusuosituksia, joita voi käyttää oppaana. Lapsia koskevia ruokailusuosituksia on julkaistu kaksi; Syödään yhdessä -ruokasuositukset lapsiperheille (2. uudistettu painos julkaistu vuonna 2019) ja toinen on Terveyttä ja iloa ruoasta -varhaiskasvatuksen ruokailusuositus vuodelta 2018 (VRN, 2020). Ravitsemussuosituksia laaditaan sekä maailmanlaajuiseen että kansalliseen käyttöön ja suositukset perustuvat tutkimuksiin eri ravintoaineiden tarpeesta koko elinkaaren aikana. Suosituksissa on huomioitu tutkimustieto liittyen sairauksien ehkäisyyn ja terveyden edistämiseen. Ravitsemussuosituks

muuttuvat tarvittaessa uuden tutkimustiedon myötä tai elintapojen muuttuessa. Pohjoismaissa suosituksia on julkaistu 1980-luvulta lähtien, mutta ensimmäiset suositukset terveen väestön ravitsemukseen liittyen laadittiin jo vuonna 1941 Yhdysvalloissa. Ensimmäiset suomalaiset ravitsemussuositukset Valtion ravitsemusneuvottelukunta julkaisi vuonna 1987. (Ruokavirasto, 2020.)

Ruoan kategorisoiminen ja arvottaminen (hyvä, paha vai herkku) on usein valmiiksi määritelty ruokailuun liittyvien termien kautta, mutta kovin usein emme tule ajatelleeksi kuka nämä määrittelevät. Lagström ja Talvia (2014, 23) toteavat aikuisen olevan roolimallina ruokatottumusten kehittämisessä. Aika usein vanhempi luo omalla toiminnallaan mielikuvia ja sanoittaa asioita lapselle, joka oppii eräänlaisen ruokakasvatuksen myötä pitämään herkuina samoja asioita kuin vanhempi. Kuitenkaan ruoasta ja syömisestä ei saisi tehdä vaikeaa tai hankalaa, koska ruokailun tarkoitus on ravinnonsaannin lisäksi lisätä edellä mainittuja hyvinvoinnin piirteitä. (Lagström & Talvia, 2014, 22–23.) Nurtila (2001, 112–114) tuo esiin ruoan käyttämisen palkkiona, joka vääristää toivottuja toimintatapoja. Lapsi saattaa syödä puuron keksin toivossa, mutta mieltymys puuroa kohtaan vähenee, toisin kuin herkästi ajatellaan. Lapsi saattaa ajatella, että ruoka, jonka syömisestä palkitaan, voi olla jotenkin huono asia. Joko se ei ole hyvää tai vanhemmatkaan eivät arvosta sitä. (Mt.)

Ruoka, ravinto ja ruokailu ovat kaikki tänä päivänä muutoksessa, ja kestävän kehityksen näkökulmasta tähän tulisi kiinnittää yhä enemmän huomiota (VRN, 2018, 54). Lasten lihavuus on myös kasvussa (Mäki & Laatikainen, 2010; Mustajoki, 2015). Lapset syövät suurimman osan päivän aterioista hoidossa kodin ulkopuolella, jolloin energiantarve tulee täytetyksi pääosin näistä hoitopäivän aikana tarjotuista aterioista (Ray, ym., 2016; VRN, 2018, 55). Ei ole yhdentekevää, mitä ruokaa on tarjolla ja miten se tarjoillaan. Hoitopäivän aikaiset ruokailut ovat potentiaalisia hetkiä luoda pohjaa terveelliselle syömiselle (Ray, ym., 2016).

Ruoankäyttöön ja ravintoaineiden saantiin vaikuttaa tutkimusten mukaan päivähoitomuoto. Kodin ulkopuolella hoidossa olevat lapset saivat enemmän tuoreita kasviksia, salaatteja, hedelmiä, marjoja, viljavalmisteita, kalaruokia, rasvatonta maitoa ja margariinia kuin kotona hoidetut lapset. (Kyttälä, ym., 2008, 92.) Kyttälän (2008) mukaan huomattavaa on, että lasten kokonaisenergiansaanti ei eronnut hoitopaikan mukaan, mutta kodin ulkopuolella lapset saivat energiaan suhteutettuna enemmän muun muassa kuitua, proteiinia ja magnesiumia. Kotona hoidettujen lasten sakkaroosin saanti oli suurempaa, johtuen virvoitusjuomien suuresta kulutuksesta. Kun eri hoitomuotoja vertaillaan,

huomataan, että perhepäivähoidossa olevat lapset söivät enemmän hoitopäivän aikana kuin päiväkodissa. Päiväkodissa lapset saivat kuitenkin enemmän monityydyttymättömiä rasvahappoja ja E-vitamiinia energiaan suhteutettuna. Perhepäivähoidossa lapset söivät enemmän tuoreita kasviksia ja marjoja sekä ruisleipää. Mehujuomat ja maitorasvalevitteet olivat enemmän käytössä perhepäivähoidossa. Ravintoaineiden saanti oli runsaampaa muidenkin ravintoaineiden osalta johtuen suuremmasta kokonaisenergian saannista perhepäivähoidossa kuin päiväkodissa, vaikka ruokavalioiden erot olivat laadultaan riskitöitä. (Kyttälä, ym., 2008, 92.)

Ruokaympäristöt

Lapsi ei useinkaan voi itse vaikuttaa siihen, mitä syödään, oli kyseessä sitten koti tai päivähoitopaikka. Mustajoki (2015) kirjoittaa siitä, miten ruokaympäristöllä on lapsia lihoittava vaikutus. Ruokaympäristön muutoksella tarkoitetaan elintarvikkeiden helpompaa saatavuutta, runsaita valikoimia, edullisempaa hintaa sekä yleisesti tiheäenergisten ruokien lisääntymistä, sokeripitoisten juomien yleistymistä. Lisäksi pakkaus- ja annoskoot ovat suurentuneet, ruokavalikoima monipuolistunut sekä ruokien näkyvyys ja mainonta, erityisesti lapsille, on lisääntynyt. Olisi tärkeää suojata lapset, joilla on heikommät mahdollisuudet vastustaa näitä lihoittavia vaikutuksia kuin aikuisilla. Lasten terveydestä huolehditaan hyvin yhteiskunnan toimesta: esimerkkeinä ovat vaaralliset lelut pienten lasten kohdalla ja nuorien suojaaminen päihteiltä. Aivan pienille lapsille suunnattua ruokaa valvotaan tarkasti koostumuksen, terveellisyyden ja turvallisuuden osalta tiukoilla säännöksillä, mutta lasten tullessa leikki-ikään, ruoan laatuun liittyvä sääntely loppuu. (Mustajoki, 2015.)

Ruokavalinnat ovat aikuisten vastuulla muun arjen pyörittämisen keskellä ja siihen liittyy monia ulottuvuuksia kuten tieto, taito ja tunne. Näiden painotukset vaihtelevat perheestä ja elämäntilanteesta toiseen. (Palojoki, 2003, 109; myös Lagström & Talvia, 2014, 33.) Hyvin toteutuneella ravitsemuskasvatuksella saadaan parhaimmillaan aikaan merkittäviä muutoksia, ja paras aika vaikuttaa on lapsuus ja nuoruus, kun rutiinit ja tavat eivät ole ehtineet vielä muodostua (Palojoki, 2003, 116). Lapsuus on kriittinen vaihe myöhempien terveystottumusten ja terveyden kannalta (Lehto, ym., 2019b). Nurttilan (2001, 100–101) mukaan lapsen syömisen taidot kehittyvät vähitellen omatoimiseksi tapahtumaksi, mutta syömisen tulisi olla lapsen oma alue jo pienestä pitäen. Osa vanhemmista ei siedä ”sotkemista”, joka lapsen näkökulmasta saattaa olla uuteen ruokaan tutustumista vaikeaksi sormin. (Nurttila, 2001, 100–101.)

Tutkittaessa lasten lihavuutta Yhdysvalloissa on huomattu, että noin 18,5 prosenttia lapsista ja nuorista on ylipainoisia. Lasten lihavuuden yleisyys on noussut, vaikka äskettäin varhaiskasvatusikäisten lasten paino on ollut laskussa yli vuosikymmenen. Lapsuudessa muokkaantuu ruokailutottumukset ja varhaisilla interventioilla on vaikutusta, joka ei ole vain hetkellisiä, vaan myös pitkän ajan terveellisyyttä korostavien tapojen muokkaantumista. (Jung, Huang, Eagan & Oldenburg, 2018.) Suomessa tehdyn LATE-tutkimuksen (Mäki & Laatikainen, 2010, 53) raportista ilmenee, että kolmevuotiaista lapsista ylipainoisia tai lihavia oli 11 % ja lähes viidesosa (18 %) viisivuotiaista. Kouluun mennessä lihavuus lisääntyy ja ensimmäisen ja viidennen luokan oppilaista 13 % oli ylipainoisia tai lihavia. Lisääntyvä ylipaino lasten ja nuorten keskuudessa on kansanterveydellinen ongelma. Lapsuusiän lihavuudella on taipumus jatkua aikuisikään. (Mäki & Laatikainen, 2010, 53–54.)

Elford ja Brown (2014) tuovat englantilaisessa tutkimuksessaan esiin, että lasten ruokailua on tutkittu vain äitien osalta ja hyvin vähän esimerkiksi varhaiskasvatuksen tai lasta hoitavien isovanhempien osalta. He ovat kuitenkin vaikuttamassa lasten ruokailuun useasti. Elfordin ja Brownin (2014) tutkimuksessa varhaiskasvattajat ovat vastanneet kyselyyn koskien 0–5-vuotiaiden lasten ruokailuun liittyviä tapoja. Väittäminä on ollut esimerkiksi: ”pidän tärkeänä, että lapsi syö aina annoksen loppuun” tai ”en aina kiinnitä huomiota siihen, mitä ruokaa hoitopaikassa on tarjolla”. Tuloksista selviää, että yleensä ruokailuun suhtauduttiin positiivisesti ja pidettiin tärkeänä, että lapset syövät monipuolisesti. Tulokset ovat osittain vastakohtana tutkimuksiin, joissa äidit ovat luottaneet enemmän kontrollointiin. On havaittu, että äitien kontrollointia saattaa ohjata myös huoli lasten painosta. (Elford & Brown, 2014.)

Tysoen ja Wilsonin (2010) tutkimuksen mukaan varhaiskasvatusikäisten lasten ruokailutottumuksiin vaikuttavat eniten kaksi tekijää: kodin ruokaympäristö sekä varhaiskasvatuksen ruokaympäristö. Kodin vaikutuksessa suurimmassa roolissa on ruoan saatavuus, vanhempien kontrolli ja rajoitukset sekä vanhempien oma malli. Kodin ruokavalintoihin vaikuttaa paljon varhaiskasvatuksen ruokaympäristö. Aiempia tutkimuksia ei ole juuri-kaan siitä, että varhaiskasvatuksen ruokaympäristölläkin on vaikutusta lasten ruokailutottumuksiin. Varhaiskasvatuksen ruokaympäristö on tärkeä alue, sillä suurin osa lapsista kuuluu sen piiriin osallistuessaan varhaiskasvatukseen. Kodin ja varhaiskasvatuksen todettiin vaikuttavan eri näkökulmiin ruoan valinnassa. Terveellinen syöminen toteutui myös kotona, jos varhaiskasvatuksen tuottajalla oli terveellisen ruoan syöntiin liittyvä

sertifikaatti. Tämän on arveltu johtuvan terveellisemmästä ruokaympäristöstä varhaiskasvatuksessa tai samassa ympäristössä huoltajien altistumisesta tiedolle terveellisemmästä ruokavaliosta. (Tysoe & Wilson, 2010.)

Varhaiskasvatuksen toimintamuodolla nähtiin vaikutusta Lloyd-Williamsin, Bristowin, Capewellin ja Mwatsaman (2011) tutkimuksessa Englannissa, jossa huomattiin, että yksityisillä palvelujen tarjoajilla on vähemmän mahdollisuuksia käyttää tietoa ja ohjeita kuin julkisen puolen toimijoilla. Useilla yksityisen puolen toimijoilla ei ollut käytössä erityistä terveellisen syömisen menettelytapaa. He käyttivät ruokalistasuunnittelua keskittyessään terveelliseen syömiseen. Varhaiskasvattajia ei ollut koulutettu alle viisivuotiaiden terveelliseen syömiseen liittyen. Kuitenkin heillä oli laajaa kiinnostusta ja innokkuutta aiheita kohtaan. (Mt.) Tutkijat myös näkivät puutteita materiaalin liittyvän tiedon ja syvän ymmärryksen välillä varhaiskasvattajien vaikutuksesta lasten ruokavalintoihin ja syömiseen. Muutamat varhaiskasvattajat olivat kuulleet CWT:n (Caroline Walker Trust) ohjeesta, joka on tärkein terveysneuvonnan suosittelema asiakirja ravitsemukseen ja terveelliseen syömiseen liittyen. (Lloyd-Williams, ym., 2011.) Suomessa vastaava asiakirja on varhaiskasvatuksen ruokailusuositus.

Ray kumppaneineen (2016) kirjoittaa tutkimuksista Euroopassa, joissa päiväkodissa olevat lapset saavat vähemmän sokeria sekä enemmän kasviksia ja hedelmiä kuin kotihoidossa olevat. Tysonin ja Wilsonin (2010) tutkimuksessa varhaiskasvatuksen ruokaympäristöllä on kuitenkin nähtävissä hieman enemmän vaikutusta käyttäytymisen malliin, joka siirtyy kotiin. Tapoja, jotka tähän käyttäytymisen malliin vaikuttavat, tulisi tutkia lisää. (Tysoe & Wilson, 2010.) Varhaiskasvatuksen ruokailujen merkitys on iso, koska lapset syövät yleensä useampia aterioita päivästä hoitopäivän aikana. Varhaiskasvatuksen työntekijät ja muut lapset toimivat esikuvina lapsille ja toimintoja matkitaan (Sepp, 2013, 45; Lehto, ym., 2019b).

Varhaiskasvattajan rooli

Aikuisen esimerkki, että ruoka on syötävää ja hyvää, on tärkeää lapsille. Uudet ruoat herättävät ihmetystä kaikissa luontaisesti, koska on hyvin kulttuuririippuvaista mikä ruoka on syötävää ja miten valmistettuna. Lapset tarvitsevat kannustusta ja rohkaisua tässä asiassa. (Sepp, 2013, 26–27.) Myös Lehdon ja kollegoiden (2015) tutkimuksessa ilmeni, että varhaiskasvattajien positiivinen asenne ruokaa kohtaan voi näkyä heidän tavassaan kannustaa lapsia syömään. Dev, McBride, Speirs, Donovan & Cho (2014) havaitsivat myös tutkimuksessaan, että varhaiskasvattajat huolestuivat lasten painosta tai

painostivat lasta syömään riippuen heidän omista asenteistaan ja yksilöllisistä tilanteistaan (kuten koulutuksesta, elämäntavoista, ruokaan liittyvistä asenteista ja tavoista sekä lastenhoidon kontekstista), jotka kaikki voivat vaikuttaa ruokailutilanteissa toimiessa lasten kanssa. (Mt.)

Varhaiskasvattajien omat positiiviset mielipiteet ja asenteet päiväkodissa tarjottavaa ruokaa kohtaan ovat yhteydessä lasten kasvisten käyttöön (Lehto, ym., 2019b). Samassa tutkimuksessa osoitettiin lisäksi, että tämä positiivinen asenne ja roolimalli kuten saman ruoan syöminen samaan aikaan lasten kanssa, vähensivät lasten saamaa energiamäärää. Hedelmien ja kasvisten syömiseen kannustaminen oli yhteydessä parempaan kuidun saantiin sekä päiväkotilasten lisätyn sokerin saanti oli vähäistä. Nämä elementit oli valittu tutkimukseen, koska usein juuri lisätty sokeri, kasvikset ja kuitu kohtaavat huonosti suositusten kanssa. (Mt.) Lehdon ja kollegoiden (2019b) mukaan muissa tutkimuksissa Pohjois-Amerikassa ja Alankomaissa on osoitettu, että sokeripitoiset ruoat ja juomat ovat usein tarjolla päiväkodeissa ja sokerin saanti on suosituksia korkeampaa (ks. myös Ray, ym., 2016).

Sepp ja Höijer (2016) kirjoittavat Euroopan elintarviketietoneuvoston (EFSA) mukaan, että, lasten keskuudessa ruokaan ja terveyteen liittyvät ongelmat ovat lisääntyneet viime vuosikymmenien aikana. Lasten terveelliseen elämäntapaan liittyvä koulutus varhaiskasvattajille nähdäänkin yhtenä tärkeimmistä asioista hyvän terveyden ja lasten auttamisen kannalta, jotta he voivat saavuttaa oman potentiaalinsa terveyteen liittyen. Ruokailutottumukset eivät ole pysyviä vaan muuttuvat ihmisen omien valintojen myötä hänen elämänsä aikana. Kuitenkin varhaislapsuudessa voidaan perustaa terveellisten ruokailutottumusten vakaa pohja. (Sepp & Höijer, 2016.)

Monia interventiota onkin tehty hedelmien ja vihannesten kulutuksen lisäämiseksi sekä lihavuuden vähentämiseksi. Monissa tutkimuksissa on selkeä tulos, että interventioiden vaikutukset ovat rajallisia. Interventioiden tuloksia, joissa on tapahtunut todellisia muutoksia, yhdistää useiden lähestymistapojen yhteistyö. Katsauksissa on todettu, että terveelliset ruokavaliot varhaiskasvatuksessa lisäsivät lasten ravitsemukseen liittyvää tietoa ja hedelmien sekä vihannesten kulutusta. Varhaiskasvatuksen piirissä on siis mahdollisuus vaikuttaa lasten ruoanvalintaan jo varhaisessa iässä. (Sepp & Höijer, 2016.) On tärkeää, että varhaiskasvatuksen parissa tasataan mahdollisimman paljon näitä ravitsemukseen, terveelliseen syömiseen ja hyvinvointiin liittyviä tekijöitä. Kasvavilla lapsilla tulee olla mahdollisuus saada tietoa ravitsemuksesta ja terveellisistä elämäntavoista, ja vaikuttaa omaan tulevaisuuteensa jo pienestä pitäen (VRN, 2018, 14, 66).

3.2 Terveyttä ja iloa ruoasta -varhaiskasvatuksen ruokailusuositus

Varhaiskasvatuksen ruokailusuositukset (VRN, 2018) koskevat sekä kunnallista varhaiskasvatusta että yksityisiä palveluntuottajia ja suosituksia kehoitetaan noudattamaan myös muussa varhaiskasvatuksessa kuten kerho- ja leikkipuistotoiminnassa soveltuvien osien. Suositukset pohjaavat valtakunnalliseen varhaiskasvatussuunnitelman perusteisiin ollen yhtenä linjausten apuvälineenä ruokakasvatuksen toteuttajana, kehittäjänä ja seurannassa.

Aiemmin kouluruokailutilanteisiin liittyen on ollut tyypillistä, että lautanen on pitänyt syödä tyhjäksi. Monia kouluruokailumuistoja, joista epämiellyttävimmät ovat 1950-luvulta, liittyy siihen, että jotakin ruokaa ei yksinkertaisesti pysty syömään aikuisena, ja pelkkä koulumainen ympäristö voi tehdä ruokailusta vastenmielisen. Muistot liittyvät esimerkiksi pakosyöttämiseen ja syömättömän ruoan salakuljettamiseen pois ruokalasta. (Sillanpää, 2003, 92.) Blomberg-Kantsilan (2020) artikkelissa sama asia on noussut esille sanomalehden (Etelä-Suomen Sanomat) tekemässä kyselyssä, jossa lukijat ovat muistelleet ikäviä ruokamuistoja pitkänkin ajan jälkeen koulusta ja päivähoidosta. Tätä päivää kuvaa se, että aikuinen (kotona huoltaja ja varhaiskasvatuksessa henkilökunta) päättää tarjolla olevan ruoan, jotta se on ravitsemuksellisesti laadukasta, mutta lapsi voi itse päättää paljonko hän syö ja voi ottaa itse lautaselleen sopivan annoksen (VRN, 2018, 39; Vaarno, 2014, 33). Pakottaminen tekee tilanteesta yleensä hankalan, ja mieltymys syötävää ruokaa kohtaan vähentyy entisestään. Sen sijaan kannustava ja myönteinen ilmapiiiri maistamisen suhteen on tärkeää, koska lapsi voi huomata pitävänsä ruoasta. (Sillanpää, 2003, 79; Nurttila, 2001, 113.) Pelkkä ruoan katsominen ei riitä, se ei vähennä pelkoa, mutta uusi ruoka yhdessä jonkin tutun ja mieluisan ruoan kanssa nautittuna voi auttaa ja helpottaa maistamista. Uuteen ruokaan voi tutustua myös muilla aisteilla ensin. (Vaarno, 2014, 34.)

Varhaiskasvatuksen tavoitteeksi on asetettu ”lapsen ääni”, joka ruokailuissa tarkoittaa mahdollisimman lapsilähtöistä toimintaa. Lapsi huomioidaan aktiivisena toimijana, joka oppii vähitellen omatoimiseksi ruokailujen suhteen. Mielenpitoja ja näkemyksiä ruoasta ja ruokailutilanteista arvostetaan ja huomioidaan. Ennakkoluulottoman asenteen kehittämisessä tarvitaan aktiivista osallistumista ja yhteisiä toimia ruoan äärellä. Jos lapsi pääsee

osallistumaan ruokailun suunnitteluun, toteuttamiseen ja arviointiin, nämä kaikki vahvistavat vuorovaikutustaitoja sekä sääntöjen, sopimusten ja luottamuksen merkitystä. (VRN, 2018, 66.)

Ruokailusuosituksen sisältö

Varhaiskasvatuksen ruokailusuositus (VRN, 2018) sisältää monia osa-alueita, jotka tulevat toisiaan, mutta toimivat myös yksittäisinä tiedonlähteinä. *Ravitsemus tukee lapsen tervettä kasvua ja kehitystä* kertoo perustietoja ravitsemuksesta, ruokailuista ja pedagogisesta puolesta. Suosituksessa kerrotaan, että varhaiskasvatuksella on keskeinen merkitys ravitsemuksen, ruokatottumusten ja syömiseen liittyvien taitojen kehittymisessä. Aikuisen roolimallia ei voida ruokailusuosituksen mukaan korostaa liikaa. Lapsuuden lihavuudella on suuri taipumus jatkua aikuisuuteen. (VRN, 2018, 14.) *Säädökset, määräykset ja suositukset* avaa muun muassa varhaiskasvatustilain osalta ruokailuun liittyviä asioita. Varhaiskasvatuksen ruokailun järjestämisessä ohjaa varhaiskasvatustilain ja opetushallituksen määräykset. Tärkeimpinä ovat maininnat ravitsemustarpeet täyttävästä terveellisestä ravinnosta ja tarkoituksenmukaisesti järjestetystä ruokailusta, johon kuuluu hoitopäivän kokonaisuus, lapsen iän mukaiset tarpeet ja toiminnan luonne. Varhaiskasvatustilain on huolehdittava tarkoituksenmukaisesta ohjaamisesta lapsilähtöisesti sekä toteutettava ruokakasvatustilain. (VRN, 2018, 21–22, 24.)

Terveyttä ruoasta perehtyy ruokalistasuunnittelun ja malliaterioiden lisäksi ruoka-aineiden valintaan. Ruokalistin suunnittelussa on huomioitava suomalaisten ravitsemussuositusten mukaiset ravitsemuskriteerit. Sesongit, teemat ja juhlat rytmittävät vuotta, ja kiertävän listin pituus on optimoitava pienille lapsille sopivaksi, jotta taataan monipuolinen ruokavalio. (VRN, 2018, 37.) Aamiainen, lounas ja välipala suunnitellaan toisiaan tukevaksi kokonaisuudeksi. Ruokavalinnoissa tulee huomioida kestävän kehityksen näkökulma sekä erilaiset erityisruokavaliot. Ruokailusuositus antaa myös käytännön vinkkejä toteutukseen sekä energia- ja suojaravintoaineiden tarkoituksenmukaiseen saantiin varhaiskasvatuksen ruokailuissa. (VRN, 2018, 44–45, 54.)

Iloa ruoasta -ruokakasvatus käytännössä korostaa yhdessä tekemistä, kokemista ja syömistä luoden pohjan myönteiseen ruokasuhteeseen. Ruokiin, niiden alkuperään, ulkonäköön, koostumukseen ja makuominaisuuksiin tutustuminen eri aistien avulla on yksi keskeisistä ruokakasvatuksen tavoitteista. Lasten omatoiminen ruokailu ja kiireettömän ruokailuhetken luominen yhdessä hyvien pöytätapojen kanssa opettaa yhdessä syömistä kulttuuria. (VRN, 2018, 63.) Ruokakasvatus toteutuu niin ruokailussa kuin arjen

muissakin toiminnoissa. Monipuoliset oppimisympäristöt tukevat ruokakasvatuksen toteuttamista, jonka tavoitteena on vahvistaa ja tukea lasten myönteistä suhtautumista syömiseen (ruokailu). Rohkaisemalla lapsia kokeilemaan uusia ruokia tavoitellaan ruokavaliion monipuolisuutta pyrkien terveyttä edistäviin valintoihin. (VRN, 2018, 65.) Varhaiskasvatuksen kasvatus- ja ruokapalveluhenkilöstö on keskeisessä roolissa lapsen ruokasuhteen muodostumisessa. Henkilöstön ruokakasvatusosaaminen edellyttää ruokakasvatuksen teemojen sisällyttämistä ammatilliseen perus-, lisä- ja täydennyskoulutukseen. (VRN, 2018, 69.)

Ruokailun ja ruokakasvatuksen arviointi ja seuranta kuvaa, että toiminnan arvioinnin tulee olla säännöllistä ja suunniteltua. Arvioinnin avulla edistetään ruokailun ja ruokakasvatuksen laatua sekä tunnistetaan toiminnan vahvuuksia ja kehittämistarpeita että kehitetään toimintaa. Seurattaviin asioihin kuuluu muun muassa lasten ruoankäyttö, ruokailutottumusten kehittyminen, lasten omat ruokailukokemukset sekä kansantautien vaaratekijöiden esiintyminen kuten ylipaino. (VRN, 2018, 79.)

On huomionarvoista, että jokainen osio sisältää maininnan ruokakasvatuksesta, jolloin se on nähtävä hyvin kokonaisvaltaisena asiana varhaiskasvatuksen ruokailuosituksissa. Kuviossa 1 on koottuna onnistuneen ruokakasvatuksen elementtejä.



Kuvio 1. Ruokailu ja ruokakasvatus. (Mukaillen Kuva 2. Onnistunut ruokailu ja ruokakasvatus, VRN, 2018, 28)

3.3 Ruokakasvatuksen määrittely

Ruokakasvatuksen suuntaviivat ja painopisteet ovat muuttuneet yhteiskunnan kehityksen ja historiallisten muutoskohtien myötä viime vuosisadan alusta aina näihin päiviin. Kotitalous- ja naisjärjestöt olivat keskeisessä roolissa neuvonnan osalta 1900-luvun alussa. Puutostaudeista edettiin kohti ruokapulaa, vitamiineja ja monipuolista ruokavaliota 1950-luvulla. Vuosisadan puolessa välissä yltäkylläisyyden haasteet muun muassa suolan ja kovien rasvojen käytön osalta olivat ongelma. Valinnanvara oli kasvanut entistään 1980-lukua kohden, ja ruoan valintaan vaikuttavia tekijöitä oli yhä enemmän ja se oli kokonaisvaltaisempaa. Tultaessa 2000-luvulle ilmiöksi on noussut laajeneva asiantuntijuus tarkoittaen laajentuvaa ja moninaisempia tulkintoja ruoasta ja syömisestä. (Janhonen, Palojoki & Mäkelä, 2015, 108.) Monet tekijät, jotka ovat näennäisesti kaukana varhaiskasvatuksen ruokailutilanteista, voivat vaikuttaa, ja ne pitäisi ottaa huomioon terveellistä syömistä edistettäessä. Näitä tekijöitä ovat poliittiset valinnat (varhaiskasvatus yleisesti sekä itse ruoka), sosiokulttuuriset erot (varhaiskasvattajien ravitsemustiedoissa), fyysiset (valmistetaanko ruoka paikan päällä) ja johtamiseen liittyvät (johtajan käsitykset ja asenteet). (Lehto, ym., 2019a.)

Kaikkea edellä mainittua ohjaa jonkinlainen ajatus ruokakasvatuksesta, vaikka se ei ole ollut käytössä oleva käsite. Tänä päivänä terveellistä syömistä pidetään tärkeänä ja tavoiteltavana asiana, siihen törmää useissa eri konteksteissa. Jatkuvasti lisääntyvä tieto ja tutkimukset mahdollistavat erilaisen ruokakasvatuksen kuin aiemmin, jolloin on keskitetty yhteen-kahteen, ehkä parhaillaan käsillä olevaan ongelmaan. Ruokakasvatus ymmärretään nykyään laajempaan aiemman terveyden edistämisen ja ravitsemusvalistuksen sijaan, useimmat ruokakasvatuksesta kiinnostuneet toimijat ovat kiinnostuneita kasvatuksesta ja opetuksesta liittyen ruokaan (Janhonen, ym., 2015, 107–108).

Ruokaan liittyvä kasvatus ja oppiminen nähdään tärkeänä monesta eri näkökulmasta, minkä takia ruokakasvatusta on vaikea määritellä. Syöminen on ilmiönä valtava moniulotteinen, eikä sitä voi lähestyä vain yhdestä näkökulmasta olettaen, että olisi vain yksi oikea tapa syödä. Ruokakasvatukseen liittyvän ymmärryksen saavuttamiseksi on tarkasteltava kriittisesti eroja ja yhtäläisyyksiä, jota edellyttää myös tieteellinen ymmärrys. Eri tieteenalojen runsaat määritelmät ruokakasvatuksesta edellyttävät myös selvempää käsitteiden määrittelyä aina eri tilanteiden mukaan. Tällä hetkellä täsmällisiä määrittelyjä on vähän. (Janhonen, ym., 2015, 110; ks. myös Sepp, 2013, 7.)

Määrittely ei aina liity tutkimukseen. Ruokakasvatus on kerännyt paljon toimijoita, ja määritelmät ovat sisällöllisiltä painotuksiltaan erilaisia. Määritelmät voivat olla käytännönläheisiä, teoreettisempia tai yleisluontoisempia. (Janhonen, ym., 2015, 108). Sepp (2013, 7) kirjoittaa törmänneensä ruokakasvatuksen käsitteeseen tanskalaisessa tutkimuksessa vuonna 2007, jolloin se esiintyi yhdessä ravinto-opin kanssa. Hän jatkaa, että aihe on moni-ilmeinen ja yleensä se jaetaan tutkimuksissa osiin. Ruokakasvatus -käsitteen käyttö on yleistynyt 1990-luvun loppupuolelta lähtien ja alun perin ruokakasvatus on nähty osana ravitsemusta ja siihen liittyvää kasvatusta. Suomalaisissa sekä kansainvälisissä julkaisuissa on siirrytty yksilökeskeisestä valistuksesta ja neuvonnasta kohti kokonaisvaltaisempia lähestymistapoja ruokakasvatusta edistettäessä. (Janhonen, ym., 2015, 108).

Janhonen ja kollegat (2015, 109) pohtivat Palojokeen (1997) ja Höijeriin (2013) viitaten sitä, tulisiko ravitsemukseen liittyvät teemat opettaa aloittaen ravintoaineista, ruoka-aineista vai aterioista. Ruoka esiintyy etuliitteenä monissa oppimiseen ja kasvatukseen liittyvissä käsitteissä yhä useammin. Lisäksi kestävyys ja kestävyyskasvatus yhdistetään nykyään yhä useammin ruokakasvatukseen. Se tarkoittaa, että lähtökohdana on kestävyystutkimuksen kautta määritellyt lähtökohdat ja ruokaa käytetään kasvatuksellisenä välineenä tavoitteiden saavuttamiseksi. (Janhonen, ym., 2015, 110.)

Ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa

Vuonna 2011 selvitettiin Lasten ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa -hankkeessa, miten lasten ruokakasvatus näkyy valtakunnallisessa varhaiskasvatussuunnitelmassa sekä hankkeeseen osallistuneiden kuntien varhaiskasvatussuunnitelmissa. Selvityksen tarkoitus oli kartoittaa, löytyykö suunnitelmista mainintoja lasten ruokakasvatuksesta tai muista ruokaan ja syömiseen liittyvistä asioista (hakusanoina: ruokakasvatus, ruokakulttuuri, ruokatavat, ruoka, ruokailu, syö, syöminen, syödä, elintarvike, terveellinen, ravitsemus ja ravitsemuskasvatus), sekä selvitettiin miten ruoka ja ruokakasvatus oli kirjattu. Selvityksen toisessa osassa vuonna 2013 tehtiin seuranta kyseisiin varhaiskasvatussuunnitelmiin. (Vaarno, ym., 2014, 69–70.)

Vaarno ja kumppanit (2014, 70) tuovat esiin hankkeen tuloksia, joista selviää, että vaikiintunutta termiä varhaiskasvatuksessa tapahtuvalle ruokakasvatukselle ei ole. Varhaiskasvatussuunnitelmista löydettiin monia muotoja, joilla ruokakasvatukseen viitattiin ku-

ten Sapere-menetelmä, ruokakasvatus, Sapere-ruokakasvatus ja ravitsemus- ja ruokakasvatus. Vuonna 2011 mainintoja löydettiin kolmesta varhaiskasvatussuunnitelmasta ja vuonna 2013 löydettiin edellisten lisäksi neljästä uudesta suunnitelmasta mainintoja ruokakasvatuksesta. Aiheeseen liittyviä asiasanoja oli mainittu lisäksi osana hyvää hoitoa, sääntöjen yhteydessä, erityisruokavalioista puhuttaessa sekä varhaiskasvatuksen eri sisältöalueissa (mm. luonnontieteelliset ja matemaattiset sisältöalueet). Hygienian merkityksen korostamisen sekä liikunnan yhteydestä löydettiin myös mainintoja ruoasta. Ruokailu mainittiin arjen toistuvana tilanteena ja päiviä rytmittävänä tekijänä. Ruoka oli osana myös pienryhmätoimintaa, hienomotorista kehitystä, vuorovaikutusta, kieltä ja kasvatuskumppanuutta. Kuitenkaan yhtään ruokakasvatukseen, ruokaan tai syömiseen liittyvää mainintaa ei löytynyt kuudesta varhaiskasvatussuunnitelmasta eikä valtakunnallisesta suunnitelmasta. (Vaarno, ym., 2014, 73.)

Ruokakasvatus on koko peruskoulun aikainen jatkumo, joka alkaa jo varhaiskasvatuksessa. Suomen laajassa kasvatus- ja koulutuskokonaisuudessa on huomioitava haasteet monien eri nivelvaiheiden kohdilla ja aina siirryttäessä seuraavaan vaiheeseen (esimerkiksi varhaiskasvatuksesta alakouluun ja alaluokilta yläkoulun puolelle). On tarkasteltava sitä, miten lapsen ja nuoren ruokasivistys kehittyy ja lisääntyy eri vaiheissa ja saadaan kokonaisuus yhtenäiseksi. (Manninen, 2014, 92.) Andersen, Baarts ja Holm (2017) tuovat esiin huolen siitä, mitä kouluruoan pitäisi opettaa; ruokakulttuuria, ravitsemusta, terveellisyyttä, eläinten hyvinvointia vai pöytätapoja. Varhaiskasvatuksessa ruokailu on suuremmassa roolissa ja ruokailusuosituskkin ohjaa varaamaan ruokailuun riittävästi aikaa, niin syömiseen kuin keskusteluunkin (VRN, 2018, 68). Kouluissa ruokailu ei enää ole itsestään selvästi opettajan ohjaamaa (kuten varhaiskasvatuksen parissa) eikä ruokailuun varattu aika aina ole riittävä rauhalliseen syömiseen, saati pedagogiseen lähestymiseen (ks. YLE, 2017). Uudistettu kouluruokailusuositus antaa kuitenkin suunta- viivoja opetuksen järjestäjille, ja sen toivotaan olevan käytössä ruokailutilanteita järjestettäessä. Suosituksissa mainitaan muun muassa rauhallinen ja kiireetön ruokailuhetki, sekä henkilöstön yhteiset tapakasvatuksen periaatteet. (VRN, 2017, 19, 22, 33).

Manninen (2014, 91) toteaa varhaiskasvatuksen ja kouluopetuksen luovan pohjan ruokasivistykselle toimimalla ruokakasvattajina, puolueettomina tiedonjakajina ja lasten sekä nuorten ruokaosaamisen tietojen ja taitojen lisääjinä. Varhaiskasvatuksessa tai koulumaailmassa työskentelevien ei pidä unohtaa terveellistä ja hyvinvointia edistävää ruokailua ja sen mahdollistamista. Väestön terveyden edistämisessä keskeisiä päämääriä on lasten terve kasvu ja painonkehitys sekä terveellisten elintapojen oppiminen. Las-

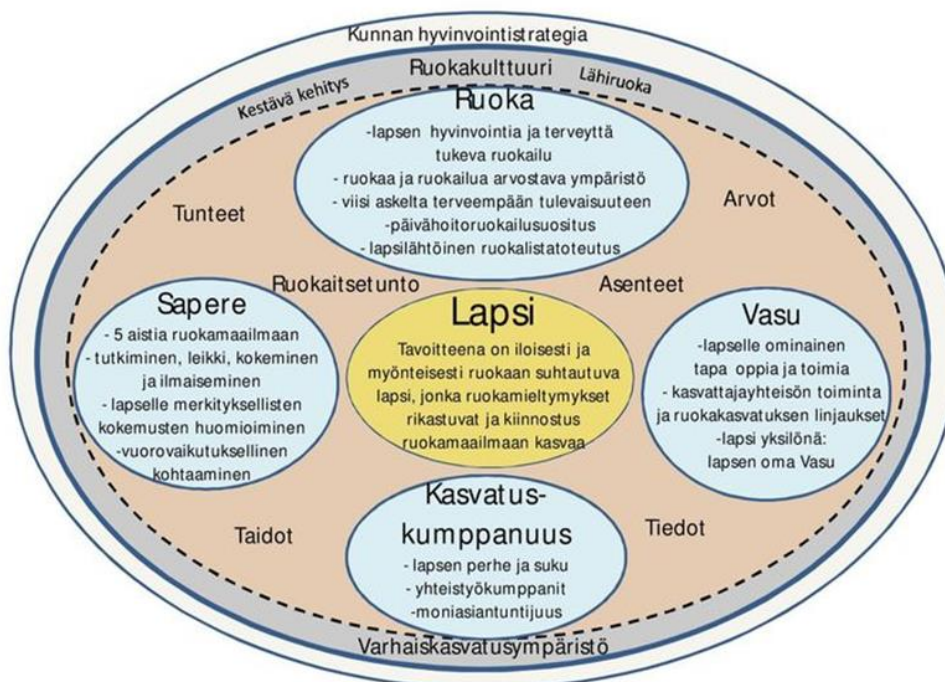
ten ruokavalioihin ja liikuntaan vaikuttaa osaltaan koko kasvuympäristö, vanhemmat, kaveripiirit, varhaiskasvatus ja koulu sekä elintarvikkeiden tarjonta ja saatavuus. (Manninen, 2014, 91.) Varhaiskasvatuksen osuutta ei pidä vähätellä, myös Elford & Brown (2014) tutkimuksen tuloksia pohtiessaan toteavat, että varhaiskasvattajat ovat ammattilaisia ohjatessaan lasten ruokailua. He ovat tottuneet toimimaan positiivisesti pientenkin lasten kanssa. Nurtila (2001, 123) korostaa vanhempien ja varhaiskasvatuksen henkilökunnan yhteistyötä lasten ruokailutottumusten myönteisen kehittymisen onnistumiseksi. (Ks. myös VRN, 2018, 74, 86.)

Lasten terveys ja hyvinvointi ovat suomalaisen yhteiskunnan vallitsevia arvoja, ja ruokakasvatuksen kokonaisuudessa on otettava huomioon yhteiskunnan kansanterveydelliset näkökulmat ja päämäärät, joita halutaan edistettävän. Yleisiä huolenaiheita on lasten epäterveelliset kulutustottumukset, kuten vähäinen kasvisten ja hedelmien syönti, liiallinen sokeroitujen tuotteiden syönti ja varhaislapsuudessa alkava ylipaino. Ruokaosaamisen edistämistä vaaditaan, sillä etääntyminen ruoan tuotannosta, alkuperästä ja ruoanvalmistuksesta sekä ruokailutilanteiden ruokapuheesta vieraantuminen herättää kysymyksen; miten varmistetaan ruokasivistyksen kehittyminen aina varhaiskasvatuksesta kouluun? (Manninen, 2014, 91.)

”Ruokakasvatuksessa ruoka ja syöminen yhdistyvät laaja-alaisesti fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin” (VRN, 2018, 63). Ruokakasvatuksen tavoitteena on monipuoliset ja terveyttä edistävät ruokatottumukset varhaiskasvatuksessa. Myönteistä suhtautumista ruokaan ja syömiseen edistetään. Varhaiskasvatuksen ruokakasvatuksen tavoitteisiin suunnataan toiminnallisin keinoin, jotka soveltuvat varhaiskasvatukseen luonnostaan, ja ruokakasvatus näkyykin arjen toiminnassa, oppimisympäristöissä ja toimintakulttuurissa. (VRN, 2018, 63.) Vaarno ja kollegat (2014, 75) tuovat esille, että ruokakasvatusta on harvoin huomioitu kuntien tai yksikkö- ja yksilötason varhaiskasvatussuunnitelmissa, vaikka se on keskeinen osa toimintaa. Toiminta on osittain tiedostamattomasti kytkeytyneenä arjen toimintoihin. Ruoka- ja ravitsemuskasvatuksen tietoista ja suunnitelmallista toimintaa tulisi kuitenkin nostaa esiin varhaiskasvatuksen parissa, sillä suunnitelmalliselle ja tietoiselle toiminnalle on selkeä tarve varhaislapsuuden ruokailutottumusten sekä kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin kontekstissa. (Mt.)

Ruokakasvatuksen kehittäminen

Vaarnon ja kollegoiden (2014, 76) mukaan varhaiskasvatuksesta päättävät elimet on saatava ymmärtämään lasten ravitsemuksen tärkeys pitkällä aikavälillä vaikuttaen kansanterveyteen. Vaarno ja kollegat (2014, 76) tuovat esiin näkemyksensä, jonka mukaan ruoka- ja ravitsemuskasvatuksen kirjaaminen varhaiskasvatussuunnitelmiin on tärkeää, ja valtakunnallisen varhaiskasvatussuunnitelmaan kirjaaminen olisi jatkumon kannalta erityisen tärkeää, koska kunnat laativat omansa peilaten valtakunnalliseen asiakirjaan. Tällä myös tunnustettaisiin ruoan ja ruokailun laaja-alainen merkitys lasten terveydelle ja hyvinvoinnille. Ruokakasvatuksen toteutumiseen tarvitaan laajaa moniammatillista yhteistyötä varhaiskasvatuksen henkilöstön, ruokapalvelujen tuottajien ja päättäjien kesken. (Vaarno, ym., 2014, 76.)



Kuvio 2. Lasten ruokakasvatuksen kehittämisen viitekehys: Ruokakasvatuksen kattauksen "tukijalat". Lasten ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa hankkeen asian- tuntija- ja ohjausryhmä (Ojansivu, Sandell, Lagström & Lyytikäinen, 2014, 12).

Ruokakasvatuksen kehittämisen viitekehys (kuvio 2.) tuo hyvin konkreettisesti esille lasten ruokailuun liittyvät tekijät. Painopiste on selkeästi lapsessa, joka on sijoitettu keskelle ja ympärillä on tätä tukevat tekijät. Ympyrään on sijoitettu monia tärkeitä teemoja. Tämä viitekehys voisi toimia pohjana ruokakasvatusta suunniteltaessa eri varhaiskasvatuksen

toimijoiden parissa. Tässä on nähtävillä, kuinka moninaisesta asiasta lasten ruokakasvatuksessa on kyse. Kuvassa on ruokaympäristöönkin sopivat ulottuvuudet, joista tässä työssä on kirjoitettu. (Ks. Tysoe & Wilson, 2010; Mustajoki, 2015.)

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet (2018) on Opetushallituksen julkaisema ohjaava asiakirja, ja tavoitteet ja keinot ovat heidän asettamiaan. Uusimmissa varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (2018, 48) tuodaan esiin, että: ”Ruokakasvatuksen tavoitteena on edistää myönteistä suhtautumista ruokaan ja syömiseen sekä tukea monipuolisia ja terveellisiä ruokatottumuksia.” Tätä toteutetaan ohjaamalla lapsia sekä oma-toimisuuteen ruokailuissa että riittävään ja monipuoliseen syömiseen ruokailun aikana. Ruokailutilanteiden tulee olla kiireettömiä ja tilanteissa opetellaan hyviä pöytätapoja, yhdessä syömistä ja ruokarauhan kunnioittamista. Ruokakasvatukseen kuuluu ruokien tutkiminen eri aistien avulla, tutustuminen ulkonäköön ja koostumukseen sekä keskustelu alkuperästä. Tarinat ja laulut ovat hyviä keinoja ruokasanaston kehittämisessä keskustelun lisäksi. Ruokailu liittyy vahvasti ympäristöön. Ympäristökasvatuksella tarkoitetaan luonnon, kasvien ja eläimien kunnioittamiseen opastamista sekä kestävän kehityksen mukaiseen elämäntapaan tarvittavien taitojen harjoittamista. Ruokailuun liittyvä vastuullisuus on yksi näiden taitojen joukossa; säästäväisyyden, kohtuullisuuden ja jätteiden vähentämisen ohella. Kierrätys ja tavaroiden korjaaminen liittyy vahvasti kestävään elämäntapaan. Lapsia tulisi ohjata huomioimaan tekojen vaikutukset. (Mt, 47.)

3.4 Ruoka ja ruokailutilanteet varhaiskasvatuksessa

Varhaiskasvatustlain (540/2018 11 §) mukaan ruokailusta ja ravinnosta todetaan, että lapselle on järjestettävä ohjatusti terveellinen, tarpeellinen ja ravitsemuksellisesti sopiva ruoka kaikille varhaiskasvatuksessa oleville lapsille. Kyttälän ja kollegoiden (2008, 92) mukaan varhaiskasvatuksen parissa olevat lapset syövät monipuolisemmin arkipäivisin kuin kotona hoidetut lapset, ja ravitsemussuosituksia toteutuvat paremmin (ks. myös Erkkola, Kyttälä, Kautiainen & Virtanen, 2012). Lasten ruokavalio oli lähempänä suosituksia, ja monen ravintoaineen osalta ravintoainetiheys oli parempi tutkittaessa sekä kotona hoidettavia että varhaiskasvatukseen osallistuvia 3-vuotiaita lapsia. Energian saannissa ei ole eroa arjen ja viikonlopun välillä, mutta arkipäivien ruoka on ravintoaineiden osalta parempi. (Kyttälä, ym., 2008, 92.)

Ruoka ja ruokailu on aina ollut tärkeä osa varhaiskasvatuksen toimintaa (Sepp, 2013, 13). Sepp (2013, 13) esittelee Bromanin (1995) historiakatsaukseen viitaten, että ”barnkrubban” (lastenseimi) oli sen ajan päiväkotitoimintaa, joka alkoi 1800-luvulla. Jo silloin ruokailu oli tärkeässä roolissa, jotta vähävaraiset lapset saivat ruokaa, mutta myös pöytätapojen opettaminen ja hyvä kasvatusta oli mainittu. (Mt.) Nämä ovat edelleen tänä päivänä tärkeässä osassa varhaiskasvatusta, kuten varhaiskasvatuksen ruokailusuosituksissa (VRN, 2018) mainitaan. Ruokailutilanteissa opetellaan hyviä pöytätapoja, rauhallista keskustelua ja toisten huomioimista. Tarjottavan ruoan on oltava ravitsevuksellisesti riittävää ja täysipainoista. (VRN, 2018, 75.)

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden (2018) mukaan päiväkodissa tai perhepäivähoidossa olevalle lapselle on tarjottava täysipainoista ravintoa. Ruokailun on oltava taroituksenmukaisesti järjestetty ja ohjattu. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018, 17.) Sepp ja Höijer (2016, 2) tuovat esiin, että Ruotsissa on myös ollut vuodesta 1998 esiopetuksen opetussuunnitelma (huom. Suomessa varhaiskasvatussuunnitelma), joka määrittelee toiminnan suunnan, aivan kuten Suomessa. Ruotsin opetussuunnitelma on kattava, odotettua kehitystä kuvataan tarkasti, mutta sekään ei sisällä ruokaa tai aterioita terveyden tai kestävä elämäntavan näkökulmasta. (Sepp & Höijer, 2016, 2.) Ruotsin opetussuunnitelma siis muistuttaa Suomen varhaiskasvatuksen perusteita, joissa ei ruokakasvatusta ja ruokaa nähdä monipuolisesti, ja mainintoja on vain vähän, kuten Vaarno ja kollegat (2014, 69–70) ovat tutkimuksessaan havainneet. Suurin osa 1–5-vuotiaista lapsista osallistuu varhaiskasvatukseen ja saavat näin ollen jopa 70 % päivittäisestä energian ja ravintoaineiden tarpeesta varhaiskasvatuksessa. Kuitenkin kodin ja varhaiskasvatuksen on tarkoitus jakaa vastuu lasten ruokailutottumuksista. Lapset kokevat ruoan, syömisen ja ateriakulttuurin sekä kotona, joka on yksityinen alue, että varhaiskasvatuksessa, joka on julkinen alue. Varhaiskasvatuksen opettajilla on tästä huolimatta vain vähän teoreettista ja käytännöllistä tietoa varhaiskasvatuksen roolista ja vastuusta lasten ruokailutottumusten suhteen. (Sepp & Höijer, 2016, 2.) Herää kysymys, että olisiko varhaiskasvattajilla tietoa enemmän, jos ruokakasvatus olisi mainittuna ohjaavissa asiakirjoissa laajemmin.

Useissa päiväkodeissa tarjottava ruoka on valmistettu ja suunniteltu isomman catering -yrityksen toimesta, ja ruoka on pääosin tai kokonaan samaa kunnan omissa hoitopaikoissa (Lehto, ym., 2019a). Tämä suomalainen käytäntö, jossa kaikille lapsille sallitaan varhaiskasvatukseen osallistuminen, siellä tarjottu ruokailusuositukseen perustuva ruoka, joka on samaa kaikille lapsille, on ainutlaatuista ainakin Euroopan osalta (Ray, ym.,

2016). Kunnallinen perhepäivähoitaja saa käyttöönsä kunnan ruokalistan, jota hänen tulee noudattaa suurimmalta osin (esimerkiksi ruokalistan jauhelihakeitto voi olla lihakeitto tai ruokien järjestystä voi tarvittaessa muuttaa). Ruoka-ohjeet ovat kuitenkin hoitajan omia tai yhdessä muiden kollegoiden kanssa suunniteltuja kotikeittiöön sopiviksi. (S. Backman, henkilökohtainen tiedonanto 1.12.2020.)

Päiväkodissa tapahtuvassa varhaiskasvatuksessa vastuu ruokalistan huolellisesta suunnittelusta, laadukkaista raaka-aineista ja ravitsemussuositusten mukaan koostuvasta vaihtelevasta, täysipainoisesta ruoasta on yleensä ruokapalvelulla, jonka kunta tai kaupunki on kilpailuttanut. Ruokapalvelut myös valmistavat yhä useammin keskitetysti ruoat jaettavaksi eteenpäin varhaiskasvatukseen ja esimerkiksi kouluille. (VRN, 2018, 37; Ray, ym., 2016.) Päiväkodista puhuttaessa ruoan laatu ja kasvien saatavuus ovat asioita, joihin varhaiskasvattajilla on vain vähän vaikutusvaltaa (Lehto, ym., 2019a.) Rayn ja kumppaneiden (2016) tutkimuksessa löydettiin samansuuntaisia tuloksia, joissa marjojen, hedelmien ja vihannesten saatavuus on heikkoa päiväkotiympäristössä. Esimerkiksi lounaalla on useimmiten tarjolla raastettua porkkanaa tai kaalia, jolloin on nähtävissä esteitä muiden vihannesten kuten marjojen ja hedelmien tarjoamisessa ja siten syödyissä määrissä päiväkotiympäristössä. (Ray, ym., 2016.) Kuitenkin yksityinen perhepäivähoitaja on itse vastuussa kaikesta toiminnasta, joka liittyy hänen yritykseensä eli lastenhoitoon, ja on vastuussa myös ruokailujen toteuttamisesta ja suunnittelusta. Yksityinen perhepäivähoitaja voi itse päättää tarjoamansa ateriat ja ruoka voi olla esimerkiksi täysin luomua tai kasvisruokavalion mukaista (K. Örn, henkilökohtainen tiedonanto 1.12.2020).

Ruokailutilanteet

Sepp (2013, 23) esittää, että ruokailu on nähtävä pedagogisena toimintona sen sijaan, että se olisi vain rutiininomainen hetki; jotakin toiminnan ja tauon väliltä. Aiemmin on ollut tavallista, että varhaiskasvattaja on istunut lasten kanssa ruokapöydässä, mutta syömättä. Tänä päivänä on itsestään selvää, että varhaiskasvattaja syö samaa ruokaa samaan aikaan lasten kanssa. Tällöin ruokailusta voi muodostaa pedagogisen, mielenkiintoisen tapahtuman, jossa yhdistyy huolenpito (lapsi saa ravintoa) ja opettaminen. Ruokailu on myös tärkeä hetki niin lapsille kuin aikuisillekin. (Sepp, 2013, 23.) Varhaiskasvattajat näkivät itsensä kuitenkin ravintokasvattajina (nutrition educators) Rayn ja kumppaneiden (2016) tutkimuksessa. Riippumatta päiväkotien varhaiskasvattajien omista ruokavalinnoista, he toimivat roolimalleina puheen ja muiden toimintojen kautta. He myös kokivat kyvykkyyttä tukea lapsia terveellisessä syömisessä. Varhaiskasvattajat

tunsivat vastuuta siitä, että he opettaisivat lapsille hyviä pöytätapoja, suomalaista ruokakulttuuria, ruoan alkuperää ja terveellistä syömistä tarjotun ruoan kautta. (Ray, ym., 2016.) Jos kuitenkin ruokailun pedagogiset tavoitteet ovat määrittelemättömiä, on riskinä, että lapset altistuvat erikoisille tai jopa vääristyneille ideoille terveyttä edistävän syömisen suhteen (Andersen, ym., 2017). Yksityinen perhepäivähoitaja on työssään yksin vastuussa ruokailun toteutumisesta, ja näin ollen ainut roolimalli ja tiedonvälittäjä perhepäivähoidossa oleville lapsille.

Varhaiskasvatuksen ruokailutilanteet ovat muutakin kuin ravinnon saantia, koska samaan aikaan tapahtuu ihmisten, materiaalien ja luonnollisesti etenevien asioiden välistä vuorovaikutusta. Ruokailun aikana keskustellaan samalla kun syödään, mutta eri päivinä keskustelut ovat erilaisia. Lapset ovat näissä tilanteissa läsnä juuri sillä hetkellä, mutta myös oppimassa ja kasvamassa vanhemmiksi. (Hansen, Hansen & Kristensen, 2017.) Hansen ja kollegat (2017) tuovat esiin tanskalaisessa tutkimuksessaan, että varhaiskasvatuksen parissa syöty ateria ei ole ainoastaan ateria tai hyvä tai huono hetki vaan moniselitteinen tila. Ei voi ajatella, että ruokailuhetket sisältäisivät vain yksinkertaisia hyviä tai huonoja keskusteluja. Ruokailutilanteet ovat monien tutkimusten mukaan sosiaalistamista varten; identiteettien, sosiaalisten suhteiden ja valtasuhteiden rakentamista, kehittämistä ja olemassaoloa varten. Ruokailutilanteet eivät ole vain aikuisten ohjaamia ja sääntöjen alaisia vaan molemmat osapuolet niin aikuiset kuin lapsetkin käyttävät useita vuorovaikutuksen muotoja (esimerkiksi aloitteet, neuvottelu ja vastustaminen). Kah-tiajaon sijaan tulisi ajatella vuorovaikutusta ja lasten ja aikuisten välistä suhdetta. (Hansen, ym., 2017.)

Hansen ja kollegat (2017) kirjoittavat artikkelissaan ruokailutilanteiden moninaisesta tarkoituksesta pelkän ruokailun sijaan. He tunnistivat kaksi rinnakkaista näkökulmaa, joissa toisessa lapset ovat läsnä tässä hetkessä ja toinen näkökulma näyttäytyi lasten kasvun ja kehityksen valossa. Varhaiskasvatuksen tilat nähdään samanaikaisesti kodinomaisina, viihtyisinä tiloina ja opetus- tai koulutustiloina. Aikuiset sekä lapset kokevat hankaluuksia sopeutua näihin, joskus jännitteisiin, tilanteisiin. Varhaiskasvatuksessa aikuisille on tietyt roolit, sääntöjen ja ohjeiden antajina sekä rutiinien ohjaajina, mutta se ei ole välttämättä nähtävissä huonona asiana. (Mt.)

Ruokailutilanteet varhaiskasvatuksessa ovat tärkeä osa arkipäivää. Johansson ja Pramling Samuelsson (2001) tuovat esiin huolenpidon eri ulottuvuuksia. Ruokailu itsessäänkin sisältää huolenpidon piirteitä lähtien elämisen perusasiasta: lapset saavat ruokaa.

Tilanteeseen liittyy myös vahvasti läheisyys ja tunteet. Toisaalta ruokailutilanne on erityinen hetki erilaiselle oppimisen haastamiselle ja hahmottumiselle. Varhaiskasvatuksessa ruokailu tulisikin nähdä potentiaalisena pedagogisena tilanteena sisällyttäen huolenpidon sekä opettamisen. Ruokailulla on ollut jo pitkään keskeinen merkitys osana varhaiskasvatuksen toimintaa. Tämän takia ruokailu on juurtunut vahvasti varhaiskasvatukseen. (Mt.) Edelleen tänä päivänä varhaiskasvatuksen ruokailusuosituksissa tuodaan esille varhaiskasvatuksen merkitys ruokailun, ravitsemuksen ja syömisen sekä näihin liittyvien taitoja ja tapojen kehittymisen osalta (VRN, 2018, 14).

Sepp (2013, 8) on huomannut omissa ruotsalaisissa tutkimuksissaan, että lapset auttoivat hyvin harvoin keittiössä ja ruokailut olivat järjestyneitä tapahtumia. Aikuiset annostelivat ruoan ja kaatoivat juoman. Harvoin kannut tai muut juoma-astiat edes olivat sopivia nuorimpien lasten käyttöön. Kuitenkin tutkimuksessa lapset saivat itse annostella ruoan ja kaataa juoman, ja tässä onnistuessaan he tunsivat ja näyttivät oman ylpeytensä. (Mt.)

Johansson ja Pramling Samuelsson (2001) kirjoittavat, että ruokailulla on myös sosiaalinen asema kasvatuksen ja hyvän käytöksen osalta. Lasten ”pelastaminen” huonoilta tavoilta liittyy myös ruokailun sosiaaliseen puoleen. Sosiaalisesta ja kulttuurisesta näkökulmasta ruokailut ovat merkittävässä asemassa luomassa pohjaa oppimiselle ja kasvatuksen perusasioille. Ruokailut ovat tärkeitä niin lapsille kuin aikuisille, ja heillä on yhteinen mielenkiinto tätä toimintaa kohtaan, vaikka suhtautuminen voi olla erilaista. Ruokailuissa pienissä ryhmissä istuminen vahvistaa kuulluksi ja nähdyksi tulemistä. Kommunikointi ja yhteispeli helpottuu ja mahdollistuu. Tiettyä vuorovaikutusta tarvitaan ruokailun sujumiseen, ja se haastaa erilaisia valmiuksia sisältäen itse syömisen, ruokailuvälineiden käytön ja ruoan jakamisen kaikkien kesken. (Mt.)

Pramling ja Samuelsson (2001) jatkavat, että lisäksi tilanteessa on läsnä oma harkinta ja tietoisuus syömisensä suhteen. Toisaalta ruokailutilanne on täysin itsestään selvä ja selkeä suoritus, jota tarkastellaan omista lähtökohdista oman kulttuurin (esimerkiksi lapsen oman perheen) tai varhaiskasvatuksessa vallitsevan kulttuurin kautta. Ruokailutilanteita ei tarvitse suorittaa niin että lapset jatkuvasti harjoittelevat taitoja, kommunikoisivat enemmän tai varhaiskasvattajat pohtisivat, että kokevatko lapset riittävästi läheisyyttä. Tämä tarkoittaa, että oppiminen, huolenpito ja intiimit kokemukset ovat lapsilla erilaisia, ei vain ilmaisu erilaiselle yhteiskuntakulttuurille vaan myös varhaiskasvatuksen eri toimijoiden omille kulttuureille. (Johansson & Pramling Samuelsson, 2001.) Sepp ja Höijer (2016) kirjoittavat tutkimuksestaan, joka on toteutettu Ruotsissa esikouluikäisille lapsille.

Tutkimuksessa tuli esille, että varhaiskasvattajat eivät pystyneet puhumaan pelkästään ruoasta, vaan toivat keskusteluissa tutkijoiden kanssa esiin koko ruokailutilanteen.

Sapere-menetelmä

Sapere-menetelmän on alun perin kehittänyt ranskalainen Jacques Puisais. Aistilähtöinen menetelmä pyrkii rohkaistamaan lapsia ottamaan selvää, mitä aistit meille kertovat. Sapere sana on latinaa, ja tarkoittaa maistua tai tuntea makua. Samoin sillä viitataan verbiin tietää tai ymmärtää. Lasten yksilölliset ruoka-aistimukset ovat tärkeitä, ja lapsia tulisi kannustaa omien tunteiden ilmaisemiseen. Sapere-menetelmän kautta lapsi arvioi ja tutkii, oppii ja ilmaisee aistituntemuksiaan. Alkuperäinen menetelmä sisältää kymmenen makukoulutuntia, jotka on suunnattu 9–12-vuotiaille koululaisille. Suomeen Sapere on tullut 2000-luvun alussa. (Ojansivu, 2014, 37–39.) Varhaiskasvatuksen pariin se muuntui ruokakasvatuksen menetelmäksi vuosina 2004–2005. Vahvuutena on lapsilähtöiset toimintatavat, joita ovat esimerkiksi lasten osallistaminen tekemään ja tutkimaan ruokaan liittyviä asioita. (Naalisvaara, 2014, 40.)

Varhaiskasvattajat myös totesivat, että ovat oppineet paljon omasta makuaististaan ja ovat oppineet sanoittamaan omia kokemuksiaan paremmin. Lapset myös yllättivät omalla pätevyydellään ruoan suhteen, tietäen enemmän kuin varhaiskasvattajat odottivat. He uskoivat lasten kykyihin, mutta olivat yllättyneitä siitä, kuinka paljon lapset pysyivät itse tekemään Sapere-menetelmän parissa työskennellessään. (Mt.)

Sapere-menetelmän, ja muun aistiharjoituksen, parissa työskennelleet lapset uskaltavat kokeilla enemmän uusia ruokia ja raaka-aineita (Sepp & Höijer, 2016). Seppin ja Höijerin (2016) tutkimukset ovat osoittaneet, että lasten tieto terveellisistä ruokailutottumuksista on kasvanut aistiharjoituksen avulla, varsinkin, jos mukana on ollut muita menetelmiä kuten ruoanlaittoa ja retkiä. Varhaiskasvattajat tarvitsevat kuitenkin tukea organisaatiolta, jossa työskentelevät, pedagogisen johtamisen suhteen sekä yhteistyötä ruokapalvelutuottajien kanssa, jotta lasten ruokailutottumuksia ja kestävä elämäntapaa voidaan opettaa pitkällä tähtäimellä. Tulokset osoittavat, että selkeää johtajuutta ja oppivaa organisaatiota tarvitaan toiminnan suunnitteluun ja toteuttamiseen. Ruotsin varhaiskasvatussuunnitelma ei sisältänyt, kuten ei Suomenkaan aiemmin, mainintoja erityisesti ruoasta tai aterioista oppimisvälineenä, terveyden tai kestävien elintapojenkaan näkökulmasta. Varhaiskasvatuksen opettajat suunnittelivat ja toteuttivat ruokaa sisältäviä aktiviteetteja, mutta varhaiskasvatussuunnitelma oli vain taustalla oleva asiakirja. Tutkimukseen osallistuneet varhaiskasvattajat luottivat yleensä lasten kykyyn, mutta esimerkiksi

ruoanlaittoa sisältävässä tehtävässä havaittiin epävarmuutta varhaiskasvattajien keskuudessa lasten suoritusten suhteen, koska oletuksena on, että ruoanlaiton tuloksena on syötävä tuote. Varhaiskasvattaja tietää ja tiedostaa tilanteen vaatiman pedagogisen vaatimuksen niin ruoanlaiton kuin ruokailutaitojenkin osalta, jolloin syntyi epävarmuutta lasten osaamisen suhteen. Varhaiskasvattajat eivät luottaneet tai uskoneet, että lapset kykenisivät suoriutumaan tehtävästä. (Sepp & Höijer, 2016, 5.)

Aistimenetelmät ovat todenneet toimiviksi suomalaisessa tutkimuksessaan myös Hoppu, Prinz, Ojansivu, Laaksonen ja Sandell (2015). Tutkimuksessa oli kaksi päiväkotia, joista toiseen tehtiin interventio ja toiseen ei. Tutkimuksen mukaan intervention kohteena oleva päiväkotio osoitti, että aistinvarainen ruokakasvatus voi edistää vihannesten ja marjojen syömistä. Kirjoittajat myös korostavat, että lapsikeskeiset testimenetelmät ovat tärkeitä arvioitaessa ruokavalion vaikutuksia lasten keskuudessa. Aiemmissa tutkimuksissa aistimenetelmää on testattu vähän isommilla lapsilla, mutta se toimi hyvin myös varhaiskasvatusikäisten kanssa. (Hoppu, ym., 2015.)

4 Tutkimustehtävä ja tutkimuskysymykset

Tässä luvussa avaan tutkielmani tarkoitusta, tutkimustehtävää ja esittelen tutkimuskysymykset, jotka ovat heränneet aiemman kirjallisuuden pohjalta. Lisäksi kuvaan tutkimuksen tavoitteita ja tutkimustehtävän rajaukseen liittyviä teemoja.

Tutkielmani tarkoitus on selvittää, kuvata ja analysoida miten varhaiskasvatuksen ruokailusuositukset toteutuvat, erityisesti ruokakasvatuksen osalta, yksityisellä perhepäivähoitajalla, koska heillä on itsenäinen vastuu tarjoamastaan varhaiskasvatuksesta. Pyrin myös selvittämään millä tavoin ruokakasvatus näyttäytyy osana yksityisen perhepäivähoidon arkea ja millaiset tekijät arjessa estävät tai edistävät ruokakasvatuksen toteutumista. Tutkimuskysymykseni pohjautuvat aikaisemman kirjallisuuden herättämiin kysymyksiin ja varhaiskasvatuksen ruokailusuosituksiin (2018), jotka antavat suuntaviivoja terveyttä edistävän ruoan tarjoamiseen ja ruokakasvatukseen varhaiskasvatuksen järjestäjille valtakunnallisesti. Olen esitellyt ruokailuun ja ruokakasvatukseen liittyviä elementtejä (kuvio 1), joka taustoittaa ensimmäistä tutkimuskysymystä.

Tutkimuskysymyksiäni ovat:

1. Miten varhaiskasvatuksen ruokailusuositukset toteutuvat yksityisillä perhepäivähoitajilla?
2. Millä tavoin ruokakasvatus näyttäytyy yksityisillä perhepäivähoitajilla ja millaiset tekijät yksityisen perhepäivähoidon arjessa estävät tai edistävät ruokakasvatuksen toteutumista?

Näihin tutkimuskysymyksiin etsin vastauksia yksityisiä perhepäivähoitajia haastattele-malla. Haastattelut toteutin puolistrukturoituina teemahaastatteluina ja nauhoitin ne analyysiä varten. Analyysin toteutin teemoittelun avulla. Teemojen miettiminen etukäteen oli tärkeää, jotta haastattelutilanteissa sain vastauksia samoihin aihealueisiin. Jo tutkimustehtävää rajatessa otetaan kantaa siihen, mitä tutkija haluaa aineistostaan nostaa esille, mikä on erityisen tarkastelun keskipisteenä, niin sanottua ydinsanomaa (Kiviniemi, 2018, 76). Teemat liittyivät ruokailutilanteiden (aamupala, lounas ja välipala) tapahtumiin; mitä syödään, kenen kanssa, miten ja mistä puhutaan sekä ruokailujen suunnitteluun ja ruokakasvatuksen kokonaisuuteen liittyen. Ruoka ja ruokailutilanteet, ennen kaikkea ruokakasvatus, ovat paljon muutakin kuin ravinnonsaantia, joten pyrin saamaan selville myös näitä muita toimintoja ja näkökulmia.

5 Tutkimuksen toteutus

Tässä luvussa kuvaan millä tavoin tutkimus toteutettiin. Ensin esittelen tutkimusstrategian ja käytetyn aineistonkeruumenetelmän eli teemahaastattelun sekä kuvaan haastattelussa käytetyn teemarungon rakentumista. Tämän jälkeen kuvaan aineiston keruun eli haastattelujen toteuttamisen vaihe vaiheelta ja esittelen kerätyn aineiston. Lopuksi kuvaan aineiston analyysiin käytetyn menetelmän, teemoittelun, tuoden esimerkkejä analyysin vaiheista.

5.1 Laadullinen tutkimus

Laadullisessa tutkimuksessa tavoitteena on ymmärtää tutkittavaa kohdetta (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara, 2009, 181). Tutkimukseen sisältyy ajatus, että todellisuus on moninainen ja laadullisella otteella pyritään kuvaamaan todellista elämää mahdollisimman kokonaisvaltaisesti (Hirsjärvi, ym., 2009, 161). Tutkijana on muistettava, että täysin objektiiviseen lähestymiseen ei pääse, sillä omat arvot ohjaavat sitä, miten tutkittavaa ilmiötä pyrkii ymmärtämään. Laadullinen tutkimus pyrkii ennemmin löytämään tai paljastamaan tosiasioita kuin osoittamaan oikeaksi olemassa olevat väittämät. (Hirsjärvi, ym., 2009, 161.) Tutkimus etenee joustavasti eri vaiheiden välillä ja suunnitelmia saatetaan muuttaa vallitsevan tilanteen mukaiseksi. Aineiston monipuolinen ja huolellinen tarkastelu on tärkeässä osassa, sillä aineisto määrää, mikä on tärkeää. (Hirsjärvi, ym., 2009, 164.) Laadullisen tutkimusprosessin eri vaiheet nivoutuvat yhteen monella eri tapaa, eikä eri vaiheita, kuten ongelmanasettelua, aineiston keruuta, analysointia ja raportointia voida esittää toisiaan seuraavina jaksoina (Alasuutari, 2011, 251).

Tämän tutkimuksen toteutan laadullisena tutkimuksena ja tutkimusmenetelmänä käytän teemahaastattelua. Yksityiset perhepäivähoitajat saattavat suhtautua ja antaa erilaisia merkityksiä ruokailutilanteille ja ruokakasvatukselle kuin minä tutkijana, jolloin haastattelu on paras tapa saada selville juuri tämän tutkimuksen kannalta olennaisin ja kiinnostavin tieto. Joskus haastattelututkimuksessa saatetaan kysyä lähes samaa asiaa kuin tutkimusongelma, mutta haastateltavien vastauksia ei tule pitää sellaisenaan tutkimuksen tuloksena (Alasuutari, 2011, 81). Tutkimuksen teko edellyttää aineistossa olevien havaintojen erottamista tutkimuksen tuloksista ja tähän tarvitaan tutkimusmetodi. Metodin tulee olla sopiva teoreettisen viitekehyksen kanssa, sillä aineiston ollessa pieni joukko yksilöhaastatteluja ei sen pohjalta voida tehdä yleistyksiä. (Alasuutari, 2011, 82–83.)

Laadullinen analyysi sisältää kaksi vaihetta, havaintojen pelkistämisen ja arvoituksen ratkaisemisen, jotka käytännössä kietoutuvat yhteen. Havaintojen pelkistäminen tarkoittaa aineiston tarkastelua tietystä teoreettis metodologisesta näkökulmasta, jolloin tutkitaan vain kysymyksen asettelu kannalta olennaisia asioita. (Alasuutari, 2011, 39–40.) Toisaalta kvalitatiivinen aineisto kerätään usein niin, että se mahdollistaa monien eri näkökulmien läpi katsomisen ja monien eri metodien tarjoamat mahdollisuudet tarkasteluun (Alasuutari, 2011, 84). Patel ja Davidson (2019, 150) väittävät, että jokainen laadullinen tutkimusongelma vaatii oman ainutlaatuisen version metodista, ja ollakseen hyvä tutkija tulee olla näkökulmaa koko laadullisen tutkimuksen kenttään.

Kvalitatiivisessa tutkimuksessa sekä haastateltava että haastattelija ovat osana keskustelua. Roolit ovat erilaisia; haastateltava saattaa olla mukana ilman suoranaista hyötyä, minkä takia haastattelijan on autettava haastateltavia rakentamaan merkityksellistä ja yhtenäistä pohdintaa käsiteltävästä ilmiöstä. (Patel & Davidson, 2019, 105.)

5.2 Haastattelu aineistonkeruumenetelmänä

Laadullinen tutkimus on prosessi. Kun aineistoa kerää tutkija itse, eli väline on inhimillinen, aineistoon liittyvät tulkinnot ja näkökulmat saattavat muuttua ja kehittyä prosessin edetessä (Kiviniemi, 2018, 73). Haastattelu on valittu aineistonkeruumenetelmäksi, koska haluan tietää, mitä yksityiset perhepäivähoitajat ajattelevat ruokakasvatuksesta ja miten heidän kertomanaan varhaiskasvatuksen ruokailusuositukset toteutuvat. Tehokain ja yksinkertaisin tapa on siis kysyä sitä heiltä itseltään (Eskola, Lätti & Vastamäki, 2018, 27). Tutkijan omat intressit vaikuttavat aineistonkeruuseen ja kerätty aineisto ei sinällään kuvaa todellisuutta, vaan todellisuus muotoutuu tarkasteluperspektiivien kautta, joka vaikuttaa rajaamalla aineistoa jo keruuvaiheessa (Kiviniemi, 2018, 76).

Haastattelun aikana on mahdollista esittää lisäkysymyksiä sekä pyytää perusteluja vastauksiin. Kyselylomaketta käytettäessä voisi olla vaikeaa määritellä käytetyt termit ja käsitteet niin, että voitaisiin varmistaa tutkittavan ja tutkijan puhuvan täsmälleen samasta asiasta. Laadullinen lähestymistapa antaa myös mahdollisuuden aineistolähtöiseen lähestymiseen ja mahdollisuuden muokata tutkimuskysymyksiä tarvittaessa työn edetessä. (Hirsjärvi & Hurme, 2008, 34, 41.)

Haastattelutilanne on eri asia kuin tutkimus kokonaisuutena. Ihmisten kohtaamista on mahdoton ajatella tapahtuvaksi valtasuhteiden tai hierarkioiden ulkopuolella. (Alasuutari, 2011, 147.) Haastateltavat saattavat puhua tutkimustilanteessa toisin kuin muulloin ja

onkin muistettava, että aineisto on tilannesidonnaista; tässä hetkessä tälle tutkijalle tuotettua (Hirsjärvi, ym., 2009, 207). Tutkimukseni kaikissa vaiheissa olen pyrkinyt tuomaan esiin sitä, ettei ole oikeita tai vääriä vastauksia vaan kaikki vastaukset ovat arvokkaita. Olen myös valtasuhteiden näkökulmaa ajatellen kertonut avoimesti, että oma kiinnostukseni aiheeseen liittyy omaan kokemukseen yksityisten perhepäivähoitajien suhteen. Olen ollut itse lapsena hoidossa yksityisellä perhepäivähoitajalla ja tällä hetkellä olen palvelun käyttäjä huoltajan roolissa. Samalla olen ehkä mahdollistanut aiheesta puhumisen niin, että haastateltavat voivat olettaa minun tietävän aiheesta jotakin jo ennalta, vaikka tilanteessa olin tutkijan roolissa.

Haastattelu on keskustelunomainen tilanne, jossa yritetään saada selville tutkimuksen aihepiiriin kuuluvat asiat (Eskola, ym., 2018, 28). Teemahaastattelussa keskustellaan melko vapaamuotoisesti etukäteen mietittyjen teemojen pohjalta. Kysymyksiä miettiessä on hyvä muistaa, että aineiston arvoon vaikuttaa kysymysten asettelu (Alasuutari, 2011, 148). Haastattelun aikana käydään läpi kaikki ennalta päätetyt teemat, joiden järjestys ja laajuus voivat vaihdella jokaisen haastateltavan kohdalla (Eskola, ym., 2018, 30). Tämän tutkimuksen teemarunko sisälsi ennalta määrätyt aihepiirit ja osittain valmiiksi muotoiltuja kysymyksiä, siten tätä voi kutsua puolistrukturoiduksi teemahaastatteluksi, jossa haastateltava saa vastata itse ilman valmiita vaihtoehtoja (Eskola, ym., 2018, 29; Eskola & Suoranta, 1998a; 87). Avoimien kysymysten etuna on se, että vastaaja voi ilmaista itseään omin sanoin sekä osoittaa tietämyksensä aiheesta ja tuoda esiin mikä on merkittävää ja olennaista hänen ajattelussaan (Hirsjärvi, ym., 2009, 201). Tässä tutkimuksessa kysymysten vapaa järjestys ja keskustelunomainen ilmapiiri mahdollistivat sen, että haastateltavat saivat palata aiemmin käsiteltyyn tai mennä jo muihin teemoihin vastauksissaan mielenkiintonsa mukaan.

Haastattelutilanteessa on hyvä muistaa, että haastateltava ei vastaa kysymyksiin ilman, että samanaikaisesti pyrkisi ymmärtämään, mitä tutkimus käsittelee tai mitkä asiat ovat tutkimusaiheen kannalta olennaisia (Alasuutari, 2011, 149). Haastattelijana pyrin ohjaamaan tilannetta mahdollisimman vähän. Annoin kuitenkin merkkejä kehonkielellä kuuntelusta ja tilanteen eteenpäin viemiseksi sopivilla myötäily sanoilla kuten ”niin, joo, hmm”. Erityisesti strukturoimattomassa teemahaastattelussa tilanteenmäärittelyt ovat läsnä, sillä haastateltava päättää mitä hän kertoo tai jättää kertomatta (Alasuutari, 2011, 149). Haastattelutilanteessa huomasin välillä, että jollain lisäkysymyksellä voisin saada haastateltavan kertomaan enemmän jostain juuri minua kiinnostavasta teemasta.

Teemojen muodostaminen on erittäin tärkeässä roolissa siinä, millaista aineistoa voi saada, ja joskus luovakin ideointi on paikallaan. Kuitenkin teemojen etsiminen kirjallisuudesta tai teoriasta on perusteltua, ja samalla pitää mielessä tutkimusongelma, johon vastauksia halutaan. (Eskola, ym., 2018, 41.) Tämän työn teemarunko muotoutui osin kirjallisuudesta esiin nostettujen teemojen sekä tutkimusongelman myötä. Omaan tutkimusaiheeseen on syytä tutustua huolellisesti ennen haastattelujen tekemistä, jolloin teemat ovat perusteltuja sekä jättävät tilaa erilaisille käsityksille ja tulkinnoille (Eskola, ym., 2018, 41).

5.3 Haastattelun teemarungon esittely

Aineistonkeruumenetelmänä oli puolistrukturoitu teemahaastattelu, jossa haastattelun aihepiirit eli teemat oli päätetty etukäteen. Kaikki kysymykset eivät olleet valmiiksi muotoiltuja tai niitä ei käyty samassa järjestyksessä läpi. Tärkeintä oli, että kaikki samat teema-alueet tuli haastattelun aikana käytyä läpi. Vastaaja pääsi vapaamuotoisesti puhumaan ja kerätyn aineiston voi katsoa olevan vastaajan omaa puhetta. Teemat myös muodostavat konkreettisen kehikon, jolloin litteroidun aineiston läpikäynti on helpompaa analyysivaiheessa. (Eskola & Suoranta, 1998a, 86–88.)

Teemarunkoa lähdin suunnittelemaan kirjallisuuden perusteella ja käytin apuna varhaiskasvatuksen ruokailusuositusta (VRN, 2018). Taustoittavien kysymysten osuus käsitti perustietoja kuten haastateltavan sukupuoli ja ikä, koulutukset sisältäen ravitsemukseen ja ruokakasvatukseen liittyvät opinnot, työuran pituus; erityisesti varhaiskasvatuksen merkeissä sekä perhepäivähoitajana kerätty työkokemus. Tämän lisäksi selvitin tällä hetkellä hoidossa olevien lasten iät ja lukumäärän. Kysyin myös haastateltavan omista lapsista, ja asumismuodosta ja tilojen käytöstä, koska perhepäivähoitajan työ on ansiotyötä kotona ja sisältää monia ulottuvuuksia. Taustoittavat kysymykset toimisivat myös alkulämmittelynä ennen varsinaisia kysymyksiä.

Varsinaiset kysymykset oli jaettu teemoihin, joita olivat hoitopäivän kulku ja ruokailutilanteet, ruokailun suunnittelu, huoltajien näkemykset ja toiveet sekä ruokakasvatus. Ensimmäisenä kysyin helppoja ja laajoja kysymyksiä, koska on hyvä edetä yleisestä kohti yksityisempää (Hirsjärvi & Hurme, 2008, 107). Haastateltavan on myös hyvä kokea, että hän osaa vastata kysymyksiin ja keskustelu on mielenkiintoista (Hirsjärvi & Hurme, 2008, 107).

Aloitin teemarungon suunnittelun varsin laajoilla teemoilla ja lisäsin ranskalaisilla viivoilla teemaan sopivia aiheita. Luonnos oli esiluettavana muutamalla henkilöllä ja palautteiden perusteella muokkasinkin luonnoksesta seuraavan version. Lopulta teemarunko sisälsi puolistrukturoituja kysymyksiä, jolloin kysymykset ovat kaikille samoja, mutta järjestys voi vaihdella eikä vastausvaihtoehtoja ole. (Hirsjärvi & Hurme, 2008, 47; Eskola & Suoranta, 1998a, 87.) Koehaastattelun jälkeen huomasin, että oli hyvä olla mukana useita valmiita kysymyksiä, koska joihinkin kysymyksiin oli selkeästi vaikeampaa vastata, mitä olin etukäteen ajatellut. Lisäksi itse kokemattomana haastattelijana hyödyin siitä, että tukena oli valmiita kysymyksiä, jos keskustelu ei edennyt muuten luontevasti.

5.4 Aineiston keruu ja kuvaus

Haastattelukutsu lähetettiin Päijät-Hämeen alueella yksityisille perhepäivähoitajille suunnatun yhdistyksen kautta koko jäsenistölle (noin 80 henkilöä). Lopulta haastatteluun johti kahdeksan yhteydenottoa. Lähestyin yksityisiä perhepäivähoitajia sähköpostitse, jonka tukena oli haastattelukutsu (ks. liite 1), jossa pyysin kiinnostuneita osallistumaan tutkimukseen. Haastattelukutsu sisälsi tietoa tutkimuksen tarkoituksesta, haastattelun käytännön toteutuksesta, tietosuojaan liittyvistä asioista sekä yhteystietoni mahdollisia lisäkysymyksiä varten. Kutsusta lähetettiin myös muistutus ja osaa haastateltavista lähestyin myös puhelimitse. Kutsun luki etukäteen vastaajajoukon tunteva henkilö, jolloin pysyin räätälöimään sitä kohderyhmälle sopivammaksi.

Haastattelun onnistumiseen vaikuttaa olennaisesti haastattelupaikka, sillä kyseessä on vuorovaikutustilanne, joka on sosiaalisten tekijöiden määrittämä. Lisäksi paikan on oltava riittävän rauhallinen, jotta taustahäly ei hankaloita tallennusta. Lähtökohtana voidaan pitää sitä, että haastattelun käytännön järjestelyt ovat haastateltavalla mahdollisimman vaivattomat. Liian muodollinen tai virallinen tila voi aiheuttaa epävarmuuden tunteita. (Eskola, ym., 2018, 33.) Jokainen yksilö luo omaa kuvaansa ja käsitystään todellisuudesta. Myös tutkija itse on osa sosiaalista todellisuutta ja valitsemillaan käsitteillä, analysointitavoillaan ja raporttiin päätyvällä tekstillä vaikuttaa tutkittavaan maailmaan. Kuitenkin tutkimuksen pitää pyrkiä heijastamaan tutkittavien maailmaa mahdollisimman hyvin. (Hirsjärvi & Hurme, 2008, 18.)

Koehaastattelun järjestin etäyhteyden avulla, jotta pääsin itse tutustumaan käytettävän sovelluksen toimivuuteen tässä tilanteessa. Harjoittelin haastattelun ajankohtaan liittyvää kutsun lähettämistä ja koehaastattelun aikana kokeilin erilaisia tallennusmenetelmiä.

Lisäksi käytin koehaastattelun tallenteita kokeillakseni erilaisia menetelmiä tulevaa litteointia ajatellen. Etäyhteyden avulla toteutettavaan haastatteluun on syytä varautua huolellisesti etukäteen laitteiden testaamisella ja varautumalla vaikka verkkoyhteyden katkeamiseen (Eskola, ym., 2018, 35). Toteutin koehaastattelun viikolla 40, jonka jälkeen muokkasin vielä hieman kysymyksiä sekä tarkensin haastatteluun kuluvaan aikaa.

Haastattelut toteutin tässä poikkeuksellisessa tilanteessa haastateltavien omien toiveiden mukaan joko etäyhteyden avulla tai kasvokkain hoitajan kotona. Haastattelun teemarunko (ks. liite 2) toimi tukena molemmissa tilanteissa. Pysin olemaan erittäin joustava ja hienotunteinen, koska aihe on henkilökohtainen monin puolin. Toisen kotiin, yksityiselle alueelle, meneminen ja hänen työstään puhuminen itsessään on henkilökohtaista. Lisäksi puhuimme paljon hoitolapsista, joiden henkilöllisyys ei kuitenkaan ole minun tiedossani eikä hoitajien kertomien asioiden perusteella ole tunnistettavissa. Lupaprosessia tämänkaltaisen tutkimus ei vaadi. Selvitin alueen kunnilta tilannetta, ja koska tutkimuksen kohteena oli nimenomaan yksityiset perhepäivähoitajat ei kunnan puolelta erillistä lupaa tarvinnut. Vähäistä osallistujamäärää pohdin vallitsevan tilanteen kautta. Koronaviruspandemian (COVID-19) aikana oli mahdollisesti haastavampaa saada osallistujia. Osa epäröi etäyhteyksien välityksellä tapahtuvaa haastattelua, eikä toisaalta halunnut kohdata kasvokkainkaan. Yksityisen perhepäivähoitajan työn luonne saattoi myös karsia osallistujia, sillä monet kertoivat olevansa kiireisiä eivätkä pitkien ja epäsäännöllisten työaikojen ulkopuolella enää halunneet käyttää aikaansa osallistumalla tutkimukseen.

Tallensin haastattelut käyttäen puhelimen ääninauhuria, jonka äänenlaadun olin todennut parhaimmaksi koehaastattelun jälkeen. Tallensin etäyhteyden avulla toteutuneet haastattelut myös käytetyn sovelluksen avulla, jotta pääsin videon avulla palaamaan haastatteluihin. Kaikki tallenteet ovat vain minun käytössäni ja salasanan suojaamia. Jokaiselta haastatteluun osallistuvalla varmistin vielä ennen haastattelun alkua, että siihen on suostumus (Eskola, ym., 2018, 35), jonka lisäksi muistutuin oikeudesta keskeyttää tai jättää vastaamatta kysymyksiin missä vaiheessa tahansa. Haastattelun tallentaminen on tärkeää, jotta keskustelu etenee luontevasti, ja aineistoon pääsee tutustumaan huolellisesti jälkikäteen. Joskus myös tauot ja äänenkäyttö ja johdattelut on hyvä saada muistiin. (Hirsjärvi & Hurme, 2008, 92.) Haastattelun tallentamisesta kannattaa sopia ennalta, jotta tarvittaessa haastattelun voi jättää tekemättä, jos tallennukselle ei saa lupaa (Eskola, ym., 2018, 35).

Toteutin haastattelut lokakuun 2020 aikana. Haastatteluita oli yhteensä kahdeksan. Viisi haastattelua toteutin kasvokkain ja kolme etäyhteyden avulla. Etäyhteys sisälsi videokuvan. Koin, että molemmissa tilanteissa oli samalla tavalla luontevia sekä hankalampia kohtia haastattelun eri vaiheissa. Haastatteluita kertyi yhteensä seitsemän tuntia, joista lyhin oli kestoltaan 37 minuuttia ja pisin 92 minuuttia. Litteroituna aineistoa kertyi 90 sivua fontilla Arial, fonttikokona 11 ja rivivälin ollessa 1. Aineistoon tarkemmin perehdyttyäni huomasin, että yksi haastattelu on jätettävä pois siinä selvinneiden erityispiirteiden vuoksi, jolloin anonymiteetti ei olisi säilynyt. Haastateltavan työnkuva poikkesi myös muista, sillä haastattelutilanteessa selvisi, että hänellä on työpari. Muut haastateltavat työskentelivät yksin omassa kodissa, mikä oli tutkielmani kiinnostuksen kohteena alusta asti.

Koin, että haastattelut olivat onnistuneita ja vastaajat kertoivat paljon omasta työstään ja arjestaan. Usein haastattelun jo ollessa loppunut, ja nauhuri laitettuna pois, haastateltavat halusivat vielä kertoa jonkin asian. Hirsjärven ja Hurmeen (2008, 75) mukaan teema-haastattelu voi olla niin henkilökohtainen, että ettei ole soveliaista lopettaa haastattelutilannetta äkkinäisesti, kun omat teemat on käyty läpi. Alla oleva lainaus kuvaa hyvin haastattelutilanteita, jotka oli usein järjestetty keskelle päivää hoitolasten ollessa päivälevolla. Kiireiset ja työlleen omistautuneet hoitajat vastasivat varmasti siinä hetkessä parhaansa mukaan.

Joo, kaikki tuli sanottua, tai varmaan ois paljonki sanottavaa mutta ei nyt kaikkea voi muistaa. (Frida)

Aineisto koostuu seitsemästä haastattelusta. Olen antanut jokaiselle haastateltavalle pseudonyymien, eli keksityn salanimen (esimerkki yllä, *Frida*), jota käytän kuvaamaan kutakin haastateltavaa. Nimet muotoutuivat aakkosjärjestyksen pohjalta satunnaisesti. Haastateltavien määrän ollessa seitsemän ja aineiston ollessa läheinen, tuntui nimellä kutsuminen luontevammalta kuin esimerkiksi kirjain- tai numeroyhdistelmä. Haastattelujen anonymisoinnin keskeisempiä tapoja ovat muuttaminen, poistaminen ja kategorisointi. (Ranta & Kuula-Luumi, 2017, luku 20.) Olen käyttänyt muuttamista haastateltavien nimen muuttamiseen, poistamista olen tehnyt paikkakuntien nimien suhteen ja kategorisointia koulutusten sekä asuinpaikkojen suhteen.

Haastattelun aluksi keskustelimme hieman vapaamuotoisemmin, ja testasin laitteiden toimivuuden. Tämän jälkeen kerroin arvioin haastattelun kestosta, ja kysyin mahdollisia aikaaan liittyviä rajoitteita. Esittelin tulevan haastattelun teemat, joita olivat hoitopäivän

kulku ja ruokailutilanteet, ruokalistan suunnittelu, huoltajien näkemykset ja toiveet sekä ruokakasvatus, näin haastateltava voi asennoitua tulevaan paremmin, kun hänellä on tiedossa käsiteltävät teemat. Ennen varsinaisia kysymyksiä tiedustelin taustatietoja, jotka toimivat myös keskustelun avauksena. Taulukkoon 2. olen koonnut tärkeimpiä taustatietoja. Taustatietoja olivat: ikä ja sukupuoli, koulutukset, työkokemus (muu sekä yksityisenä perhepäivähoitajana), hoitolasten lukumäärä ja iät, hoitajan omat lapset sekä asumismuoto ja mitä tiloja he käyttävät hoitolasten kanssa. Kaikki haastateltavat olivat naisia, iältään 33–48-vuotiaita, joista neljä oli 48-vuotiaita. Kaikilla haastateltavilla oli omia lapsia yhdestä kolmeen, ja iät vaihtelivat 1,5-vuotiaasta 33-vuotiaaseen. Yhden haastateltavan oma lapsi kuului hoitoryhmään tällä hetkellä. Kaikkien hoitolapset olivat aloittaneet hoidossa vuosi sitten tai aiemmin. Yksi asui rivitalossa, muut omakotitalossa. Yleisimmin hoitolasten käytössä oli eteinen, keittiö, leikkihuone, ja maininta ”kaikki tilat mitä tarvii” oli myös esillä. Muutamalla oli rajattuna hoitajan oman lapsen oma huone, olohuone tai muu tila yksityiseksi alueeksi sekä ”sohvalla ei pompita” mainittiin erikseen. Yhdellä oli käytössä talon alakerrassa erillinen hoitotila keittiöineen.

Taulukko 2. Aineiston kuvaus, yksityisten perhepäivähoitajien taustatietoja

Tunniste	Muu työkokemus varhaiskasvatuksen tai hoitotyön parissa (vuosina)	Työkokemus yksityisenä perhepäivähoitajana (vuosina)	Hoitolasten iät
Aurora	7 v	9 v	2, 3, 4, 5
Beata	11 v	11 v	3, 4, 5, 5
Cecilia	-	11 v	3, 4, 5
Dania	6 v	alle vuosi	neljä 1–3-vuotiasta
Erica	5 v	15 v	2, 3, 4, 5
Frida	-	25 v	1, 2½, 4, 4
Helka	5 v	11 v	2, 3, 4, 5

Haastateltavien eri ammattinimikkeitä ja koulutuksia oli paljon; lastentarhanopettaja, lastenohjaaja, perhepäivähoitaja, sosionomi, lähihoitaja, kehitysvammatyö, kaavapiirtäjä, tarjoilija, elintarvikealan työntekijä, leipurikondiittori, toimistotyöntekijä ja hieroja. Osalla oli monia ammatteja ja työkokemusta sekä varhaiskasvatuksen parista että muualta. Puolet kertoivat opintojen sisältäneen (ainakin jonkin verran) ravitsemukseen tai ruokakasvatukseen liittyviä opintoja. Viideltä haastateltavalta sain käyttööni myös ruokalistan tai sitä vastaavan suunnitelman, jossa oli merkittynä meneillään olevan viikon ateriat.

5.5 Aineiston analyysi

Tutkimus on aineistolähtöinen, koska halusin jättää mahdollisuuden aineistosta löytyville mielenkiintoisille näkökulmille. Aineiston analyysimenetelmää kannattaa miettiä jo ennen aineiston keruuta, jotta tietää, mitä tekee kaikelle kerätylle aineistolle. Laadullisen aineiston analyysitekniikoita on monia eikä yhtä oikeaa tapaa ole. Analyysi voi alkaa jo haastattelutilanteessa, jos tutkija kerää itse aineiston kuten tässä tutkimuksessa tein. Tutkijana voin tehdä havaintoja ilmiöistä jo haastattelun aikana. Aineisto pysyy lähellä, koska haastattelu on sanallisesti ensin nauhalla ja tämän jälkeen litteroituna. Päättelyn ollessa aineistolähtöistä se on induktiivista. (Hirsjärvi & Hurme, 2008, 135–136.) Aineistolähtöisyys näyttäytyy tässä tutkimuksessa niin, että taustoittava teoriaosa syventyi aineiston keruun jälkeen, kun selvisi millaisia näkökulmia ja teemoja aineistosta löytyi.

Litteroinnin tarkkuus riippuu tutkimusongelmasta ja metodisesta lähestymistavasta. Jos haastattelun asiasisältö on tutkimuksen kannalta kiinnostavin alue, ei kovin yksityiskohmainen litterointi ole tarpeen. (Ruusuvuori, 2010, 424–425.) Litterointia tehdessään tutkija miettii myös tutkimusaihettaan ja -ongelmaansa, ja tekee valintoja sen suhteen mikä sanotussa on olennaista. Tutkija siis tulkitsee aineistoa jo litterointivaiheessa. Aineiston muokkaaminen on aina myös tulkinnallista työtä ja sen läpinäkyväksi tekeminen on hyvän tieteellisen tavan mukaista. (Ruusuvuori, 2010, 428.) Aloittelevana tutkijana litteroinnin hitaus toimi hyvin analyysivaiheena, sillä tallennetta uudestaan ja uudestaan kuunnellussa siitä tulee tuttu puolivahingossa. Litterointivaihe on hyvin intensiivinen jakso ja aineisto alkoi kertoa, mitä sieltä on löydettävissä.

Aineiston litterointivaihe on jo aineistoon tutustumista. Litterointivaiheessa tein muistiinpanoja koko prosessin ajan, jotta muistaisin ja löytäisin merkityksellisiltä vaikuttavat asiat helpommin uudestaan. Tämän jälkeen luin läpi koko litteroidun aineiston ja aloin tehdä alustavaa analyysiä teemoittelun avulla ruokailusuosituksiin, ruokakasvatukseen ja perhepäivähoitajien omaan työhön ruokakasvattajana liittyviä asioita.

Teemoittelulla tarkoitetaan sitä, että analyysivaiheessa aineistosta esiin nousevia piirteitä tarkastellaan. Teemat ovat teemahaastattelurungosta löytyviä teemoja, mutta usein myös jotakin uutta ja mielenkiintoista löytyy. Tutkija tekee omat tulkintansa haastateltavien sanomisista, joita koodaa samaan luokkaan. (Hirsjärvi & Hurme, 2008, 173.) Laadullista aineistoa voi jäsentää loputtomiin ja voi olla hankalakin erottaa, mikä on tuloksiin kirjaamisen arvoista (Eskola & Suoranta, 1998a, 180). Aineistoni jakaantui teemoihin,

jotka olivat: ruoka, ruokailutilanne, ruoan valmistus, ruoan merkitys, keskustelut, ruokakasvatus, roolimalli, perhepäivähoitajan omat materiaalit ja vertaistuki, huoltajat, muut toiminnot (vapaa leikki ja muut järjestetyt aktiviteetit) sekä päivän kulku. Perhepäivähoitajien omat materiaalit ja vertaistuki tarkoittavat tässä työssä esimerkiksi sosiaalisen median kanavia ja ryhmiä, joihin he kuuluivat, omia käytössä olevia ruokaohjeita sekä muita ohjaavia asiakirjoja kuten varhaiskasvatuksen ruokailusuositus. Päivän kulku sisälsi hoitopäivän rakennetta kuvaavia tekijöitä; aamupalan ja lounaan ajankohdat sekä ulkoiluun tai lasten kotiinlähtöön liittyviä mainintoja.

Analysissa on kolme toisiinsa liittyvää erillistä tärkeää osaa (luokittelu, analysointi ja tulkinta), jotka tutkijan on hyvä tuntea. Luokittelu ei ole aineiston analysointia, vaan tutustumista aineistoon ja keskustelua sen kanssa. Kun aineiston hankinta on vielä kesken kannattaa siihen tutustuminen ja alustavien analyysien tekeminen jo aloittaa, sillä kynnyks aineiston hankinnasta analyysiin on korkea. (Ruusu vuori, Nikander & Hyvärinen, 2010, 11–12.)

Kävin läpi aineistoa ja koodasin väre in kuhunkin teemaan kuuluvia asioita, jotka siirs in myös samaan tiedostoon. Saman teeman alle kerääntyneistä aiheista aloin vielä etsiä yksittäisiä asioita. Esimerkiksi *ruoka* -teeman alle keräänty i aineistoa, jossa kuvailtiin aamupalaa. Näistä kuvauksista aloin etsiä ruokalajeja, joiden myötä selvisi, että puuro on yleisin aamupala ja omien marjojen käyttö suosittua. Tätä olen tulkinnut terveellisyydeksi ja omavaraisuudeksi, ja edelleen ruokailusuositusten toteutumiseksi. Yksi teemoista oli *ruokailutilanne*, jonka alle keräänty i sääntöihin, rutiineihin, tapoihin ja tavoitteisiin liittyviä asioita. Näitä teemoittelin edelleen, jolloin sain käsityksen, että ruokailutilanteen tavoitteisiin kuuluu rauhallinen ja kiireetön ruokailuhetki kaikille. Tapoihin sen sijaan näytt i liittyvän ruokailun päätteeksi muotoutuneita toimia, kuten että syötyään oman annoksen, saa pöydästä poistua. *Roolimalli* -teeman alle keräsin haastateltavien omia tapoja koskevia ilmaisuja liittyen heidän omaan ruokailuunsa päivän aikana, jolloin selvisi, että useimmat syövät samaan aikaan ja samaa ruokaa kuin hoitolapset. Samalla he auttoivat ja näyttivät, kuinka jotakin ruokaa syödään. Tätä voi tulkita vahvaksi roolimallina toimimiseksi. Teeman alta löytyi myös haastateltavien ja hoitolasten keskusteluissa esiin tuottuja aihealueita. Teeman alla näkyi haastateltavien pedagoginen ote työhönsä. Näitä edelleen tulkitessa, huomasin, että monella pedagoginen lähestyminen ei ollut kovin tie-toista, mutta roolimallina toimiminen oli luontaista ja osin jopa itsestään selvää.

6 Tutkimustulokset ja niiden tulkintaa

Tässä luvussa esittelen tutkimuksen tuloksia. Luku rakentuu tutkimuskysymys kerrallaan edeten ruokailusuositusten toteutumisesta yksityisillä perhepäivähoitajilla kohti ruokakasvatuksen toteutumista yksityisillä perhepäivähoitajilla. Seuraavaksi edetään ruokakasvatuksen toteutumisen edistäviin ja estäviin tekijöihin yksityisten perhepäivähoitajien arjessa. Aineisto-otteita on käytetty elävöittämään tekstiä läpi tulosluvun. Aineisto-otteissa kolme pistettä (...) tarkoittaa pitkää taukoa ja kaksi viivaa (--), että jotakin on jätetty pois kyseisestä vastauksesta merkinnän mukaan joko alusta, keskeltä tai lopusta.

6.1 Varhaiskasvatuksen ruokailusuositusten toteutuminen yksityisillä perhepäivähoitajilla

Varhaiskasvatuksen ruokailusuositukset sisältävät monia aihealueita, joista osa saattaa tuntua itsestään selviltä haastatelluille. Aineistoni osoitti, että monet ovat työskennelleet jo kauan yksityisenä perhepäivähoitajana, ja kokemusta perhepäivähoitajana työskentelestä on kertynyt vuosien varrella paljon. Terveyttä ja iloa ruoasta -varhaiskasvatuksen ruokailusuositus on osoitettu koskemaan kaikkia varhaiskasvatuksen parissa työskenteleviä. Suositus antaa suuntaviivoja ravitsemukseen ja ruokakasvatukseen. Myös ympäristökasvatusta, kestäväää kehitystä, on otettu huomioon. Asiantuntijoista koostuva työryhmä on koonnut ruokailusuosituksen perustuen tutkimustietoon. (VRN, 2018, 6). Haastateltavat luottivat omaan kokemukseen ja uudet ruokailusuositukset eivät osoittautuneet kovin tutuiksi kysyttäessä ”Onko terveyttä ja iloa ruoasta -varhaiskasvatuksen ruokailusuositus tuttu?” Vaikka osalle varhaiskasvatuksen ruokailusuositus oli tuttu, ei sitä koettu käytettävän omassa työssään.

Eiii... Voi olla, et mä oon kattonu, mutta ei oo mitenkää sillai et mä oisin käytössä kattonu, et tota ainoo mitä mä katon just ite noita ruokareseptejä, et mitä ruokaa mä laitan tai jotain uutta sämpylää. (Frida)

Joo, oon mä sitä lukenu. (Erica)

Haastattelija: Onks se, koetko et se on jotenkin taustalla tai onks sieltä tullu jotain ajatuksia?

No kyllä sen verran mä oon sitä, mä oon varmaan niin vanhanajan tiet sä semmonen... sen verran tietysti et se ruokailu ei saa todellakaan olla sellanen tilanne et, voi ei pitää mennä syömään. -- (Erica)

Fridan vastaus paljasti, että varhaiskasvatuksen ruokailusuositus ei ole oikeasti tuttu, sillä suositus ei sisällä varsinaisia ruokaohjeita. Sen sijaan joitain ruokalajivinkkejä suosituksesta löytyy. Haastattelutilanteessa keskustelu liittyi myös digimateriaalin käyttöön,

ja tulkitsin niin, että ruokaohjeita etsittiin käyttäen internetiä hyödyksi. Aineistosta kuitenkin selvisi, että ruokailusuositusten mukaista toimintaa järjestettiin, ja niin ruoka kuin ruokailutilanteetkin olivat mietittyjä. Haastateltavat eivät tunnistaneeet omassa työssään erilaisia toimintoja niin, että heidän mielestään jotkin suositukset toteutuisivat tai että he käyttäisivät niitä hyödyksi. Toiminnoilla tarkoitetaan tässä yhteydessä hoitopäivän aikana toistuvia toimia kuten ruokailut, vapaat leikkihetket, ohjatut aktiviteetit (askartelut, leikit, retket) ja ulkoilu. Ruokailusuositusten toteutuminen tuli esille esimerkiksi yhdessä syömisen ja lasten osallisuuden kautta.

Raaka-aineet, ateriat ja ruokalistasuunnittelu

Raaka-aineet näyttäytyivät erityisellä tavalla aineistossani. Perhepäivähoitajan työskennellessä kotonaan, on monella oma piha istutuksineen käytössä. Tällöin esimerkiksi oman pihan satoa pääsi kasvattamaan, seuraamaan ja maistelemaan suoraan maasta, pensaasta tai puusta. Tämä toiminta liittyi vahvasti ruokailusuosituksien (kuvio 1) kestävää ja turvallista -elementin alle. Useilla oli myös metsä lähettyvillä ja osalla jopa suoraan takapihalta saavutettavissa. Lehdon ja kollegoiden (2019) tutkimuksessa tuli esiin, että hedelmien ja marjojen tarjoaminen päiväkodeissa oli vähäistä varhaiskasvattajien mielestä. Tämän tutkielman mukaan yksityisten perhepäivähoitajien luona syötiin usein oman pihan antimia, niin valmistettuna (kiisselit, soseet, hillot, mehut, perunat, kasvikset, juurekset kuin suoraan pihamaaltakin (marjat, hedelmät, yrtit, salaattit). Omavaraisuuden näkökulmaa korostettiin osassa vastauksista, ja se oli yhdistettävissä myös terveellisyys-teen ja ruoan alkuperän esille tuontiin.

Joo, joo ja just tavallaan ku meillä on niin paljon näitä marjoja ja kaikkia, ja ulkoillessakin me syödään, ku on omenoita ja päärynöitä ja kaikkii, nii niitähän saa käydä syömässä tuolla. (Beata)

Haastattelija: Eli pihalta löytyy paljon syötäviä juttuja, et se on...

Ja se on nyt ihme, kun se perunamaa on tuolla toisella pellolla, ni onkos teillä vielä perunoita? [Lapset kyselevät]. (Beata)

-- Lapset on saanu sieltä mustikoita suoraan metsästä. -- Just tänään ku ne poimi niit mustikoita ne halus hanskat pois että... tuleeks näist vitamiineja, tuu tänne näin kaveri et mennään syömään taas vitamiineja. (Frida)

Monipuolinen, maukas ja värikäs ruoka on houkuttelevaa ja ravitsevaa. Aiempien tutkimusten (Kyttälä, ym., 2008) mukaan lasten ruokavalio oli lähempänä suosituksia, ruokavalio monipuolisempi ja monen ravintoaineen osalta ravintoainetiheys oli parempi kodin ulkopuolella hoidetuilla lapsilla (Kyttälä, ym., 2008, 92). Ruokailusuositusten toteutumisen selvityksessä jätin ulkopuolelle puhtaasti ravitsemukseen ravintoainetasolla liittyvät

asiat. Kuvatessaan, millaista ruokaa aterioilla tyypillisesti tarjotaan, haastateltavat toivat esiin ruokavalion monipuolisia kuvauksia ateria- ja raaka-ainetasolla.

-- Mul on liha, kala, kana ja kasvis. Ja sit just riisii, pastaa, perunaa, et niit vaihtelen. -- Pakkasessa niin ku tota just niit kaikkii aineksii ja sit mä vähä fiiliksen mukaan ja tietysti tarjouksenki mukaan ja niin ku sitte teen. Ja sit just keitto ja laatikkoruokia ja... mitäs vielä, mitä niitä kaikkia nyt on... pataruokia sun muita. (Frida)

Aika paljonki jopa siis piilottelen vähä niin ku kasviksia ruokaan... niitä on joka ruoassa vähäsen jossain, ni ne aina niin ku ettii niitä osumia, et mitäs täällä tänään on. Niin niin joo, et kyl ne aina tutkii et mitäs se ruoka oikee on, että. (Helka)

Usein ruoat suunniteltiin tietyn perusrungon ympärille eli vaihdellen kalaa, kanaa, lihaa ja kasvista pääraaka-aineena. Usein oli huomioitu myös aamupalan ja välipalan monipuolisuus suhteessa lounaaseen. Ruokalista ja tutkiessani huomasin, että saman päivän aikana saattoi toistua riisiä sisältävä ruoka (esimerkiksi aamupalana riisipuuro ja lounaana risotto). Ateriat koostuivat useimmiten monista osista; salaatti, leipä, ruokajuoma ja jälkiruoka oli mainittuna monesti. Kyttälän ja kollegoiden (2008) mukaan ruoankäyttöön ja ravintoaineiden saantiin vaikutti tutkimusten mukaan päivähoitomuoto. Kodin ulkopuolella hoidossa olevat lapset saivat enemmän tuoreita kasviksia, salaatteja, hedelmiä, marjoja, viljavalmisteita, kalaruokia, rasvatonta maitoa ja margariinia kuin kotona hoidetut lapset. (Kyttälä, ym., 2008, 92.) Puuro osoittautui suosituimmaksi ja yleisimmäksi aamupalaksi, ja usein sen kanssa oli tarjolla marjoja eri muodoissa. Se kuvasti terveellisyyttä, helppoutta ja rutiinien luomista ruokailutilanteeseen, joka on tärkeää lapsen kehityksen kannalta. Ray ja kollegat (2016) tuovat esiin tutkimuksessaan lasten ylipainon, joka on edelleen kasvava ongelma lasten keskuudessa. Varhaiskasvattajat ovat merkittävässä roolissa kannustamassa ja markkinoimassa terveellisempiä ruokailutottumuksia (Mt). Perhepäivähoitajat olivat vieläkin merkittävämmässä asemassa, koska voivat toteuttaa itsenäisesti ruokailun suunnittelun ja raaka-aineiden hankinnan, kuten haastatteluista selvisi.

Yksityisillä perhepäivähoitajilla oli vastuu ruokailun suunnittelusta ja ravitsemuksellisesta laadusta, toisin kuin Rayn ja kumppaneiden (2016) tutkimuksessa, jossa varhaiskasvattajat luottivat ruokapalvelujen tuottajiin. Tutkimuksessa kaikki työskentelivät päiväkodissa ja ruokapalvelut tuotti ulkopuolinen toimija. Haastatteluissa esimerkiksi aiemmin päiväkodissa työskennelleiden suhtautuminen ruokaan ja ruokailuun saattoi olla erilaista kuin koko työuransa perhepäivähoitajana toimineella. Varhaiskasvattajat eivät päättäneet tarjottavaa ruokaa, vaan yleensä palvelu ostetaan ruokapalveluyritykseltä, joka osaltaan vastaa ruoan laadusta (VRN, 2018, 60). Päiväkodissa varhaiskasvattajat ovat

ruoan kanssa tekemisissä usein vasta ruokailutilanteessa, kun ruoka on nostettu tarjolinjastoon. Haastateltava kuvasi huoltaan tilanteessa, jossa vastuu ruokailujen järjestämisestä oli kokonaan hänellä, kun aiemmin päiväkodissa työskennellessä vastaavaa ei ollut tarvinnut miettiä.

-- Koska eihän kukaan kato tuolla et mistä se ruokalista vaikka koostuu tai et onko olemassa ruokalistaa. Ei kukaan vaadi et mulla pitäis olla ruokalista tai et mitä ruokaa mä laitan. Et tavallaan olis jotain semmosta, et vastuu on tosi iso. -- (Dania)

Haastateltavilla oli monia eri tyylejä ruokalistan toteuttamisen suhteen. Kahdella oli kiertävä lista (neljä viikkoa ja kahdeksan viikkoa), yhdellä noin kaksi viikkoa eteenpäin suunniteltu lista ja kahdella kuluva viikko suunniteltuna jossain muodossa. Kahdella ei ollut käytössä ollenkaan ruokalistaa. Ruokailusuositusten (VRN, 2018, 61) ruokalistan kierrolle suositus on viisi viikkoa ja enintään kuuden viikon kierto, jotta lapsen ruokaoppiminen saa tukea riittävän tiheästi toistuvista ruokalajeista. Ruokalistan käyttöä tai käyttämättömyyttä perustellaan erilaisista näkökulmista.

Haastattelija: Onks sul muuten joku ruokalista käytössä?

Ei oo ei. Mä teen useimmiten, ku vanhemmat kysyy miksei oo, ni mä sanon et no ensinnäkin mulle tulee kalaa hyvin paljon tutuilta. Ja se voi tulla tänään kaks kiloo huomen viis kiloo nii sit meil syödään aika paljon kalaa, ja sitte tosiaan noi lihat kun mä haen ni mä en tiedä aina ihan tarkkaan et milloin ne tulee. -- Ni se on vähä haastavaa se. Sitte se niin ku kokoaminen etukäteen. Mä kerron sit vanhemmille sit sen päivän lopuksi et mitä me ollaan syöty. Ja sitte mä yritän välttää ruokahävikkiä elikkä mä käytän mahdollisimman paljon niin ku et jos jää jotain ni sit meil on pyttipannupäivä tai kaikkee mitä kaapista löytyy päivä tai... tällästä. Et mä itse vastustan hyvin pitkälle ruoan roskeen heittämistä. (Cecilia)

Ruokahävikin vähentäminen on merkittävä ympäristön kuormitusta vähentävä tekijä, ja myös ruoka-aineiden valinnat vaikuttavat. Osana ympäristökasvatusta ja kestävään elämäntapaan ohjaamista on ruokailuun liittyvät vastuulliset teot, ja ruokahävikin vähentäminen tärkeitä lapsille opetettavia taitoja. Lapsia tulisi ohjata kohti kestävämpää elämäntapaa ja ymmärtämään tekojensa seuraukset. (VRN, 2018, 25, 54.) Cecilia kuvasi yllä normaalia tilannetta arjestaan, jossa hän sai usein kalaa tuttaviltaan. Lisäksi Cecilia osti lihaa lähituottajalta, jolla toimituspäivät vaihtelivat. Cecilia pyrki voimakkaasti vähentämään ruokahävikkiä ja tiukka ruokalista olisi ollut esteenä tälle toimintamallille.

Yksityinen perhepäivähoitaja ruokakasvattajana

Yksityisen perhepäivähoitajan työn luonne tulee esille, kun hän valmistaa ruokaa myös muulle perheelle päivälliseksi samalla, kun valmistaa hoitolasten lounaan. Seuraava esimerkki kuvaa inhimillistä tilannetta, kun aina ei keksi mitä ruokaa laittaisi tai muun perheen toiveet menevät etusijalle.

No yhteen väliin pidin sitä kunnan kouluruokalistaa... mutta tota sitte... en mä tiedä, siit mä oon sen verran poikennu, että... kyl mä aina luen sitä ku lehti [Etelä-Suomen Sanomat] tulee, et mitä siel on. Mut sit kyl mä aina omasta päästä ja sit tietysti ku mun pitää tehdä samassa koko perheelle, sillee et se iso satsi et se riittää meille kaikille, et mitä haluaa ite syödä ni... se tulee aina vähä tollee ex tempore. (Aurora)

Työpäivän aikana lähes kaikki perhepäivähoitajat söivät samaa ruokaa ja samaan aikaan hoitolasten kanssa. Yhdessä perheessä perhepäivähoitajan puoliso työskenteli kotona käsin, ja osallistui myös ruokailuun samanaikaisesti. Joskus yhdessä syöminen oli konkreettinen pedagoginen tilanne, kun lapsille piti näyttää tai opettaa kuinka kyseistä ruokaa syödään. Tämä toiminta kuvasti ruokailusuositusten (kuvio 1) kohdista sekä yhdessä syömistä että pedagogisesti ohjattua. Toisinaan yhtä aikaa syömisen syynä oli myös oma ravinnonsaanti ja työpäivän rytmittäminen. Roolimallina toimiminen koettiin hyväksi ja tärkeäksi asiaksi.

No mun mielestä se on, ensinnäkin mun täytyy syödä, muuten mä en kerkee syödä kun vasta lepo hetken aikana ja sit mun mielestä se on hyvä esimerkki lapsille, et mäkin syön samaa ruokaa ja pidän sen, et syödään rauhassa ja kaikilla on aikaa ja näytän tavallaan mallin, et näin syödään tätä ruokaa. (Beata)

Vain hoitajan oma erikoisruokavalio muutti tilannetta, mutta ei huonompaan suuntaan. Rayn ja kumppaneiden (2016) tutkimuksessa ilmeni, että lapset olivat hyvin kiinnostuneita varhaiskasvattajan aterialta, jos se oli erilainen kuin muilla. Aineistossa erilaisuus herätti keskustelua ja opetti lapsille, että voi syödä samassa pöydässä, yhdessä, vaikka kaikki eivät aina söisikään samaa ruokaa.

Erikoisruokavalion omaavana ei aina pysty syömään. (Cecilia)

Haastattelija: Koetko että silloin ku pystyt, että se on tärkeää että syöt vai?

No emmä... mä uskon että noi, kun ne aina kysyy et mitä sä syöt. Me puhutaan että mä en voi syödä kaikkia. Mut yleensä esimerkiksi niin ku tänäänkin niillä oli perunoita ja kanaa ja kastiketta ja mulla oli vaan se kana ja kasvikset. Että sit mä sanoin, et mulla on muuten sama mut mulla ei oo sitä perunaa siellä. (Cecilia)

Roolimallin on nähty olevan yksi tehokkaimmista keinoista saada lapset maistamaan ruokaa ja pitämään siitä sekä päästä vaikuttamaan lasten asenteisiin ruokaa kohtaan. Rayn ja kollegoiden tutkimuksessa (2016) varhaiskasvattajat kokivat, että syödessään yhdessä lasten kanssa he pystyvät siinä sivussa vaikuttamaan lasten asenteisiin. Lapset myös olivat kiinnostuneita siitä, mitä he söivät ja tämä sai varhaiskasvattajat syömään enemmän esimerkiksi salaattia ollakseen roolimallina. (Ray, ym., 2016.) Aina ei ole mahdollista syödä samaan aikaan, mikä tulee esille haastatteluissa. Perhepäivähoitajan työskennellessä yksin lasten kanssa koko päivän ajan, saattaa välillä olla asioita, jotka vain on hoidettava sopivassa välissä.

No jos on jotain järjestelyä, et mä voin siinä ku he syö. Mä katon tietysti päältä, mut jos mun pitää tehdä joku asia. Mitä mä nyt vaikka voisin, voi olla et mä teen vaikka just sen lettutaikinan nousemaan tai pannaritaikinan nousemaan tai -- mulla ei oo sellanen olo, et mun on pakko nyt saada [ruokaa] ni joskus mä jätän sen ruokailun siihen, et mä sit syön itekseni. (Erica)

Haastattelujen perusteella ruokailutilanne oli odotettu ja tärkeä hetki monille lapsille. Lapset saattoivat kysellä jo aamusta, mitä ruokaa on tarjolla. Haastateltavat perhepäivähoitajat kuvasivat, että ruokailutilanteet olivat rutiininomaisia, ja tilanteeseen kuului siirtymiä muista toiminnoista kohti yhteistä ruokailuhetkeä. Palojoen (2003) mukaan lapsuuden aikaiset rutiinit ja tavat vasta muotoutuvat, ja hyvin toteutetulla ravitsemuskasvatuksella saadaan parhaimmillaan aikaan merkittäviä muutoksia (Palojoki, 2003, 116). Ruokailutilanteiden tulee olla kiireettömiä ja tilanteissa opetellaan hyviä pöytätapoja, yhdessä syömistä ja ruokarauhan kunnioittamista (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet, 2018, 48). Haastateltavat korostivat kiireettömyyttä ja viihtymistä kysyttäessä ruokailutilanteiden tavoitteista, joita perhepäivähoitajalla mahdollisesti oli.

Kaikki syö rauhassa, et meillä ei ole kiire. -- Se on ehkä se tärkein, että kenenkään ei tarvi kiirehtiä sen takia että pelkää et ruoka loppuis, vaan kaikille on sitä niin paljon, että oikeesti me pystytään rauhassa syömään ja pyritään siihen, että ei mainita sanaa kiire ruokaillessa ollenkaan. (Beata)

Ei! Ei oo kiire. Ja mä en tykkää siitä et lapset kilpailee... syömisestä. (Frida)

Noo, mitähän mä nyt sanoisin. Toki se, että lapset syö ja viihtyy ja et se on mukava hetki. Eikä kelleen mitenkään pelottava tai semmonen äkinäinen tai mitään, toki sitä niin ku maistelua ja monipuolisuutta ja niin ku tämmöstä ruokailutapojen opettelua kaikkie niin ku mitä sitte... saa niin ku kasvatuksellisesti ympättyä. Ni toki. Mutta tota siinä se nyt on ihan sillai arkinen asia, arkinen asiahan se on. Tärkeintä on että lapset saa ruokaa ja jaksaa leikkii ja touhuta et se ruoka on ravitsevaa. (Dania)

Varhaiskasvatuksen ruokailutilanteet ovat muutakin kuin ravinnon saantia (Hansen, ym., 2017.) Oikean ilmapiirin luominen, ja ruokailutilanteen järjestäminen mukavaksi voi auttaa lapsia syömään (Lloyd-Williams, ym., 2011). Ruokailutilanteisiin liittyi useita muitakin teemoja, kuten maistamisen tärkeys ja keskustelu lasten ja aikuisten välillä, joita tarkastelen seuraavassa luvussa.

Yhteenveto

Tämän luvun tuloksista voi todeta, että ruokailusuositusten toteutuminen näyttäytyi laajasti aineistossani. Varhaiskasvatuksen ruokailusuositusten (VRN, 2018) sisältöalueet ovat: ravitsemus, ruokailu ja ruokakasvatus, säädökset (muun muassa varhaiskasvatuslaki), terveyttä ruoasta sisältäen ruokalistasuunnittelun, ruokakasvatus käytännössä sekä kaiken edellä mainitun arvioinnin ja seurannan. Aineistoni perusteella ruokailuhetki oli rauhallinen, kiireetön ja tärkeä osa päivää ja samalla lapset saivat monipuolista ruokaa. Yksityiset perhepäivähoitajat myös edistivät kokonaisvaltaista hyvinvointioppimista ja toimivat lapsilähtöisesti. Tämän aineiston perusteella yksityiset perhepäivähoitajat toimivat vahvasti omien hyväksi havaittujen ja toimivien käytäntöjen kautta. Näiden toimien myötä he toteuttivat suositusten mukaista toimintaa erityisesti ruokailun ja ruokakasvatuksen osalta (kuvio 1), vaikka kaikille se ei ollut tuttua nimettynä tai käsitteiden tasolla.

6.2 Ruokakasvatuksen toteutuminen yksityisillä perhepäivähoitajilla sekä sen toteuttamista edistävät tai estävät tekijät

Ruokakasvatus kokonaisuudessa oli laaja ja haastava aihe keskusteltavaksi, vaikka kaikkien haastateltavien kohdalla siitä puhuttiin vasta haastattelun loppupuolella. Aineistoni rikkaus on osittain juuri tässä ristiriitaisessa tilanteessa, että minä tutkijana olen ”nähty ja kuullut” ruokakasvatuksen jossain määrin koko haastattelun ajan, mutta lopuksi siitä kysyttäessä, alla olevien esimerkkien mukaisesti, mainittavan pitkä hiljaisuus pohjusti lähes kaikkia vastauksia. Vastaukset olivat osin yksipuolisia kuvauksia eri ruokien (tai raaka-aineiden) kokeilusta ja maistamisesta, ja harvemmin päästiin ruokakasvatuksen syvällisempään ja moninaisempaan kuvailuun.

Haastattelija: -- Mitä ruokakasvatus mielestäsi on?

[Erittäin pitkä hiljaisuus] Nyt pistit pahan... (Cecilia)

Haastattelija: Ollaan täällä loppupuolella ni voi pistää pahoja...

Joo, no se on mun mielestä sitä että tota tosiaan ruokakasvatus et sitä tutkitta... tai niin ku tiedetään, kokeillaan erilaisia ruokia... maistellaan ja ei... ei heti olla niin kun tyräämässä sitä. Ja monipuolista. Et sitä se on. (Cecilia)

[Erittäin pitkä hiljaisuus] Jahas... aaa... No siis mä ajattelisin että... mites mä aattelin, et miten mä kasvatan niin ku noita niin niin... just niin ku syömään monipuolisesti ja tykkäämään kaiken näkösisistä ruoista ja miten vaikka yhestä porkkanasta saa niin monta erilaista juttua. Ja tota... ja sitte justii nää positiiviset kokemukset näistä ruokahetkistä. Ei nyt muuta taida tulla mieleen. (Helka)

Haastattelemani perhepäivähoitajat olivat ehkä sokaistuneet omalle työlleen, eivätkä sen vuoksi osanneet sanoittaa omaa osaamistaan. Haastateltavat eivät mieltäneet monia-kaan päivän muista toiminnoista ruokakasvatukseen kuuluvaksi, vaikka kyseessä olisi ollut lasten koti- tai keittiöleikki.

Ruokakasvatuksen toteutuminen perhepäivähoidossa

Ruokakasvatus sisältää monia ulottuvuuksia ja varhaiskasvatuksen ruokailusuosituksen (VRN, 2018, 14) mukaan varhaiskasvatuksella on merkitystä lapsen ravitsemuksen, ruokautumusten sekä syömiseen liittyvien taitojen ja tapojen kehittymisessä. Ruokakasvatus ja ruokailu ovat osa kokonaisvaltaista hyvinvointioppimista. (Mt.) Sepp (2013, 25) kirjoittaa jokaisesta kulttuurista löytyvistä syömiseen liittyvistä säännöistä; mitä voi syödä, milloin, missä ja miten se syödään. Syömiseen voivat vaikuttaa myös ikä, sosiaalinen asema ja asuinpaikka. (Mt.) Haastatteluissa tuli ilmi vastaavaa asiaa, kun yksi perhepäivähoitaja toi esiin tilanteen, jossa hän vakuutteli epäilevällä lapselle, että kaikki mitä hän tarjoaa, on varmasti syötävää.

-- Sit yks oli yks hassu juttu kanssa, ku mul yks hoitolapsi aikoinaan sano kans että Frida, et onks pakko syödä nää roskatkin. Ku siinä oli just persiljaa. Ja sen mä aina sanon, et mä en ikinä laita teijän lautaselle mitään, mitä ei voi syödä et kaikki se mitä siin lautasel on ni se on ihan syötävää... (Frida)

Toinen esille tullut tilanne liittyi helppona tunnettuun valmisruokaan, maksalaatikkoon, jota osa hoitolapsista oli toivonut jo pitkään ruoaksi. Kun perhepäivähoitaja lopulta tarjosi kyseistä ruokaa, jota vastaan hän myönsi itselläänkin olevan ennakkoluuloja, selvisi, että yhden hoitolapsen perheen kohdalla tämä ruoka oli perheen lemmikkikoiran ravintona. Tässä kohtaa perhepäivähoitajalta oli vaadittu tilannetajua asian läpikäymiseen hoitolasten kanssa, jotta kaikille jäi hyvä ja turvallinen olo tilanteesta.

-- Ja sitte ku mä oon ollu hirveen huono käyttää eineksiä ja yks lapsi halus maksalaatikkaa ja -- en oo ittekkää syöny moniin moniin vuosiin. -- Oli sit sellai tapaus, et kaks hoitolasta yhestä ryhmästä et Erica koska on maksalaatikkaa... ja mä olin aina sillee, et... noh, sit mä päätin et mä sit ostan. Mä en todellakaan ruvennu sitä tekee itte, ostin ja tota... ni yks hoitolapsi sit sano, et miksi Erica

meille ”Mustin” makkaraa antaa... niil oli koira... ”Musti” jolle annettiin maksalaa-tikkaa. Mä aattelin, et noni. Tämä on tässä. Et tää on ihan ihmisten ruokaa ja ne kaks sisarusta oli niin onnessaan ne söi sitä... ja sitte tää yks vähä nörppi sitä ja mä muistaakseni annoin hänelle toista ruokaa mitä lie edelliseltä päivältä. Mutta tota... Et selitin, että kyl se on ihan ihmisen ruokaa. -- (Erica)

Erica oli ottanut tilanteessa hyvin huomioon lasten yksilölliset toiveet tarjoamalla kyseistä ruokaa, mutta huomioi myös ruokailutilanteen aikana uuden, yllättävän käänteen yhden lapsen kohdalla. Varhaiskasvatuksen ruokailusuositusten (VRN, 2018, 24) mukaan taroituksenmukainen ohjaus on lapsen ikäkauden huomioivaa ja lapsilähtöistä (kuvio 1). Ohjauksen tulisi tukea myönteistä kokemusta ruokailutilanteesta. Ruokailuympäristön ilmapiiirin ollessa myönteinen se luo tilan syömiselle, sosiaaliselle vuorovaikutukselle ja oppimiselle. Lapsen vaikutusmahdollisuuksia kunnioittava ohjaus sisältää lapsen yksilölliset makumieltymykset ja niiden kehittymisen mahdollisuudet. (Mt.)

Ruokakasvatus näyttäytyi monessa kohtaa perhepäivähoidon arkea, mutta se oli osittain tiedostamatonta. Erilaisia leikkejä, joissa ruoka oli mukana, oli jonkin verran. Osa kertoi kyllä valitsevansa tarkoituksella lauluja, joissa on kasviksia tai pelejä. Kaikilla haastateltavilla perhepäivähoitajilla oli lasten omissa leikeissä ruoka mukana tavalla tai toisella, lähes päivittäin. Tässä tarkoitettiin kaikkia kauppaleikkejä, kotileikkejä ja ruoanvalmistusta sisällä leikkiuunissa tai hiekkalaatikolla. Lähes aina leikit olivat lasten itsensä ideoimia, ja perhepäivähoitaja mahdollisti ja toi leikkeihin mukaan sopivia elementtejä.

Tuolla hiekkalaatikolla on siis astiat, ni siellähän ne tekee joka päivä, ne saattaa tehdä sen jo aamupäivällä niin ku niitten vanhemmille, et ketä tulee sit hakemaan, ni niille jotain leipoo kakun tai tekee ruoan tai jotain, ja sit ne odottaa ne kipot tuolla koko päivän ja sit ku niit tullaan hakemaan ne syöttää ne niitten vanhemmille, mut se on ihan päivittäistä kyllä. (Helka)

Muita tilanteita, joissa ruoka oli mukana huomaamatta, on erilaiset laulut, pelit ja liikuntaleikit. Usein haastateltavat eivät oma-aloitteisesti maininneet asiaa, vaan kysyttäessä ikään kuin tajusivat, että ruoka oli mukana monessa asiassa ihan tavallisenkin hoitopäivän aikana. Ruokailusuosituksissa (VRN, 2018) kaikki tämä muu ruokaan liittyvä on toimimista, leikkiä ja aistimista myös ruokakasvatuksen osalta (kuvio 1). Fridan esimerkissä palattiin vielä myöhemmin tähän, että mitä kaikkea ruoalla tehtiinkään ja mihin kaikkeen se liittyikään.

-- Sitä mun piti snaoa siit aistihommasta, nii et mä käytän, vaikka niin ku askartelussa me ollaan tehty noi siilit mitkä oli tuolla, nii niitten nenät oli pippurit. Niin, nii et lapset on saanu haistaa sitä pippurii, ja just et askartelussakin on käytetty noita ruoka-aineita. (Frida)

Osa haastateltavista toi esiin myös näkökulman, että ruoalla ei pitäisi leikkiä, jolloin esi-merkin kaltainen askartelu käyttäen ruokia tai raaka-aineita ei tullut kyseeseen. Vastaaja korosti ruoan arvostamista, ja sitä, kuinka kaikilla lapsilla ei ole mahdollisuutta päivittäin ravitsevaan ateriaan.

Maistaminen

Haastateltavien puheissa tuli esiin monin tavoin ruoan arvostaminen ja kunnioittaminen. Juhlan ja arjen erottaminen korostui monissa vastauksissa niin, että lasten syntymäpäivät huomioidaan sekä esimerkiksi vappu, halloween, jouluku ja muut merkittävät juhlapäivät. Juhlahetkiin liittyi vahvasti herkut ja niitä pohdittiin monesta näkökulmasta. Yleinen mielipide oli, että herkkuja voivat olla esimerkiksi hedelmät ja rusinat. Lisäksi lasten toiveet haluttiin ottaa huomioon, jonka yhteydessä huomioitiin, että erilaisia herkkuja oli yhtä monta kuin lapsia. Ruokatoiveissakin oli pyritty huomioimaan, ettei aina voi olla lempiruokaa.

Varhaiskasvatuksen ruokailusuositus (VRN, 2018, 24) sisältää tarkoituksenmukaisen ruokakasvatuksen, joka sisältää ohjausta lapsen ikätaso huomioiden ja miellyttävän ruokailuympäristön ilmapiiriin luomisen. Syömiseen tai edes maistamaan pakottaminen ei tue myönteistä kehitystä lapsen ruokakasvatuksessa. Erilaiset palkitsemiset kuten leivän antaminen vasta pääruoan jälkeen tai jälkiruoan tarjoamisella houkuttelu eivät myöskään ole myönteisen kehityksen tukena. Sen sijaan lapsen vaikutusmahdollisuuksia kunnioittava ohjaus sisältää lapsen nälän ja kylläisyyden huomioimista ja yksilöllisten makumieltymysten kehittymisen huomiointia. Aikuinen luo puitteet, ja lapsi osallistuu ruokaan liittyviin valintoihin ikätasonsa mukaan. ”Lapsen ääni” tulee pitää mielessä, joka ruokailussa tarkoittaa mahdollisimman lapsilähtöistä toimintaa. Varhaiskasvattajien myönteinen asenne; esimerkkiruokailu, positiivinen ruokapuhe ja laaja, monipuolinen tutustuminen ruoka-aineisiin kannustavat lapsia maistamaan ja hiljalleen laajentamaan ruokavaliotaan. (VRN, 2018, 24, 66.) Haastatteluista selvisi, että aina pyritään kannustamaan maistamaan, mutta jos ei päästä yhteisymmärrykseen, ei mitään seurauksia ole. Kaikki haastateltavat olivat hyvin samoilla linjoilla tässä asiassa, että maistaminen oli tärkeää, mutta jokainen tilanne piti huomioida erikseen eikä mitään seurauksia ollut maistamattomuudesta.

No ei, ei. Se on sitte, et sitte jos vaan... et joskus on ollu ihan sellanen lapsi et se ei vaan niin ku... et mä jo tiän jonkun ruoan et se ei vaan mee sille alas. Niin niin tota... Et sit se on vaan sillee, et no se maistaa ja sit mä sanon, et se on niin

ku välipala seuraava ja sit se kyllä yleensä se välipala maistuukin että tota... mä en niin ku... mä en pakota syömään. (Helka)

Maistaminen on olennainen osa ruokailutilannetta. Rayn ja kollegoiden (2016) tutkimuksessa varhaiskasvattajat kokivat, että lasten harjoittelu maistamaan uusia ruokia tai harjoittelu syömään, vaatii aikaa ja on pitkä prosessi. Varhaiskasvattajan on oltava kärsivällinen ja kannustava. Kun lapsella ilmenee suurempaa huolta syömisessä, tulee apua pyytää myös kotoa. (Ray, ym., 2016.) Haastatteluissa ilmeni, että perhepäivähoitajilla oli enemmän aikaa tai mahdollisuuksia joustaa aikatauluissa sekä enemmän keinoja kannustaa lasta maistamaan ja harjoitteluun sitä. Kysyessäni, että jos lapsi ei suostunut maistamaan, niin mitä sitten ja oliko jokin seuraus, niin vastaukset olivat yhtenäisiä. Haastateltavat toivat esiin, että yleensä kaikki maistaa edes vähän ja ensi kerralla jatketaan harjoittelua.

Siis yleensä maistaa, mut sit jossei ei, ni sit mä sanon et no sit seuraavalla kerralla. -- Mul on yleensä se, että niin ku lapsi et mä sanon, et maista toi pieni pala, mut sit on totaalkieltäytyjiä ollu, että niin ku ei ja se ei sais [koko ruoka olla lautasella], ja se on mun mielestä saavutus et annetaan sen ruoan olla siinä lautasella, et se ei haittaa siinä mitään, et se on siinä aluksi ja sit taas joka kerta, ku mä sanon et katopa ku kaveritkin et kuinka hienosti nekin syö et ei oo mitään vaarallista. Et sit ku ne näkee, et aha toikin söi ja... -- (Frida)

Ray ja kumppanit (2016) kirjoittavat, kuinka varhaiskasvattajatkään eivät voi pakottaa ketään syömään tai edes maistamaan. Yleinen sääntö on, että pitää maistaa tarjolla olevaa ruokaa edes hieman. Aikuisten rooli on olla kannustava uusien ruokien maistamisen suhteen. (Ray, ym., 2016.) Perhepäivähoitajat, joita haastattelin, pitivät tärkeänä, että ketään ei pakoteta syömään. Jos tarjolla oleva ruoka ei vaan maistunut jollekin lapselle, niin perhepäivähoitaja mieluummin antoi lapsen olla syömättä kuin loi tunnetta pakottamisesta ja ikävästä ruokailutilanteesta. Ainakin yksi haastateltava toi ilmi, että lähes aina oli mahdollisuus tarjota esimerkiksi edellisen päivän ruokaa. Toiset totesivat, että yleensä välipalalla sitten maistuu paremmin, ja lapsi saa reilusti syödäkseen.

Lehdon ja kollegoiden (2019) tutkimuksessa selvisi, että leipä, useimmiten näkkileipä on osana lounasta, mutta saatavilla vasta kun aterian muut osat on syöty. Tämä saattaa selittää kannustamista kasvisten ja hedelmien syömiseen, jonka seurauksena palkintona olisi leipä. Toiminta lisää kokonaisuudessaan kuidun saantia. (Mt.) Mutta kuitenkin varhaiskasvatuksen ruokailusuosituksissa (VRN, 2018, 24) ruoalla palkitsemista ei nähdä ruokakasvatuksen myönteisen kehityksen kannalta hyvänä asiana. Aineistostani löytyi muutamia, joilla oli tapana, että ensin syödään tarjolla olevaa ruokaa ja lopuksi sai leivän.

Yhdellä se liittyi suoraan lasten nuoreen ikään, jolloin oli haastateltavan mielestä perusteltua ravitsemuksen näkökulmasta, että ensin syötiin ravinteikkaampaa pääruokaa, ja sen jälkeen oli mahdollisuus vielä ”lisäleipään”. Alla oleva esimerkki sisälsi myös ruokakasvatusta ruoan arvostamisen ja siitä edelleen maistamisen näkökulmasta, ja lapsille viestitettiin, ettei pahaa ruokaa tehdäkään. Tämä oli osin ristiriitaista, koska makumieltymykset vaihtelevat paljon, eivätkä kaikki yksinkertaisesti pidä kaikesta ruoasta. Lapsia tulisi kannustaa positiiviseen ruokasuhteeseen ja keskustella ruoasta monipuolisesti (Kuvio 1; VRN, 2018).

Ja sitte pahaa ruokaa ei tehäkään missään, meil on sellanen sääntö, et kaikkee yritetään maistaa. Ja sit ruoan jälkeen saa leivän ja maidon. (Cecilia)

Ruokailun ilmapiiri vahvistaa tarjolla olevan ruoan tuomaa tunnetta. Jos ilmapiiri on myönteinen, ruoan mieluisuus kasvaa, kun taas epämiellyttävä ruokailutilanne vähentää ruoan maistuvuutta. Niin lapsen kuin aikuisenkin viihtyminen pöydässä on kaiken lähtökohta. (Nurtila, 2001, 111–112.) Seuraava esimerkki antoi toisenlaisen kuvan ja tunnelman ruokailutilanteesta, jossa ruoan mausta sai muodostaa myös kielteisen mielipiteen. Esimerkki toimisi hyvin myös seuraavan teeman alla, jossa keskustellaan ruoasta.

Haastattelija: No saako ruokaa sanoa pahaksi?

No saa... on sanottu pahaksi, joo, saa sanoa. Oon sanonu, et kaikesta ei tarvi tykätä, mut kaikkea on hyvä maistaa. (Beata)

Ruoasta keskusteleminen

Syöminen yhdessä luo tilaisuuksia luontevalle keskustelulle terveellisestä ruoasta ja nämä keskustelut ovat yleinen käytäntö, myös muissa tutkimuksissa, joihin Ray ja kumppanit (2016) viittaavat. Lasten ikä ja persoonallisuus vaikuttavat siihen, kuinka ruoasta keskustellaan ja kuinka maistamiseen ja uusiin ruokiin suhtaudutaan (Mt.) Perhepäivähoitajan lapsiryhmän ollessa pieni, oli luontevia hetkiä keskustelulle paljon. Usein ruokailun aikana puhuttiin monipuolisesti kaikista mahdollisista aiheista, mitä nyt 2–5-vuotiaille voi mieleen tulla. Haastateltavien kertomia esimerkkejä oli muun muassa vanhempien nimet, perheen uudet kodinkoneet tai uusi auto, ulkona juokseva orava, menneen/tulevan viikonlopun tapahtumat ja muita hoitopäivän aikana tapahtuneita jännittäviä asioita. Haastateltavat myös aloittivat kertomalla näistä muista aiheista, mutta erikseen kysyttäessä nimenomaan ruokaan liittyviä aiheita selvisi, että myös ruoasta keskusteltiin monipuolisesti yhdessä syödessä (Kuvio 1). Toiset lapset puhuivat keskenään ruoan mausta ja siitä, että oliko se mieluista.

No kyl aika useasti huomaa ensiks että toinen kysyy toiselta, et tykkäät sä tästä ruoasta ja kyl mäki tykkään tästä ja sitte monesti myös puhutaan siitä, et onko ruoka suolaista tai mausteista tai et mikä niin ku kenestäki on. -- (Beata)

Toiset kertoivat esittelevänsä päivän ruoan, mikä on varhaiskasvatuksen ruokailusuosituksen (VRN, 2018, 75) mukaan lapsen auttamista valmistautumaan tulevaan ruokailuun kertomalla ruoasta ja sen alkuperästä herättäen kiinnostus ruokaa kohtaan. (Mt.)

Haastattelija: Et miten sä pyrit puhumaan ruosta, et esittelet sä sitä jotenki tai... No kerron aina et mitä on ruokana ja mitä se tarkoittaa. Vaikka että oli lohilaatikkoa ja et se tarkoittaa et siellä on kirjolohta ja perunaa ja ruokakermaa ja niin ku... tälläisiä et mistä se ruoka niin ku koostuu ja mitä salaattia on ja mitä aineksia siel salaatis on. Ja tommosta... (Dania)

Elford & Brown (2014) tutkimuksensa tuloksia pohtiessaan toteavat, että varhaiskasvatijat ovat ammattilaisia ohjatessaan lasten ruokailua. Osa haastatelluista kertoi yleisesti puhuvansa ruoasta aina positiivisesti ja oman mallin kautta tuovansa esiin ruoan hyviä puolia. Se, miten ruoasta puhui ja milloin, oli varmastikin juuri tätä ammattimaista toimintaa, joka ikään kuin kuuluu tiettyihin tilanteisiin. Esimerkissä haastateltava kuvasi omaa tapaansa luoda positiivista ilmapiiriä.

Mä yritän puhua mahdollisimman positiivisesti vaan kaikesta ruoasta ja tota siis mulla ei itellä oo oikeestaa ruokaa mitä mä en pystyis syömään ni tavallaan mä yritän olla sillee lapsille esimerkkinä, että mä oon aina, että onpas tämä hyvää ja kylläpäs maistuu ja... Ni että semmosta... semmosta yritän luoda niille. (Helka)

Ruokahävikin vähentämisen keinoja haastatelluilla oli käytössään monia erilaisia; juustotikkupäivä, pyttipannupäivä, talon tapaan (aamiainen, välipala) ja mitä kaapista löytyy päivä. Moni oli löytänyt itselleen sopivimman tavan vähentää hävikkiä, ja jollain ruokailun puuttuminen liittyi myös tähän. Kun ei suunnitellut liian tarkkaan, oli avoin esimerkiksi ruokakauppojen tarjouksille.

Huoltajat

Parrilan (2002, 118) mukaan perhepäivähoidon vahvuuksiin luettiin mahdollisuus huomioida lasten sekä vanhempien toiveet liittyen ruokaan ja ruoka-aikoihin paremmin kuin päiväkodissa. (Mt.) Muutamassa haastattelussa tuli ilmi, että huoltajat olivat toivoneet sokeritonta tarjoilua. Siitä puhuttiin osin negatiivisesti, että se tuo hankaluuksia ruokailuihin ja arkeen. Tilanteet olivat kuitenkin erilaisia, osalla sokeriton tarkoittikin vain har-

vemmin lettuja tai pannukakkua, kun taas osa olisi halunnut välttää kaikkea sokeria. Yhdessä tapauksessa huoltajat söivät kotona vain luomuruokaa ja alkoivat tuoda lapselle omat ruoat hoitoon. Ei siis vaadittu hoitajaa valmistamaan erillistä ruokaa kyseiselle lapselle, mutta haluttiin korostaa omia ruokatottumuksia. Tilanne ei kestänyt kauan haastattelun mukaan. Esiin tuotiin myös tilanne, jossa todettiin, että ei ollut ollut sellaisia erityistarpeita lapsilla, jolloin esimerkiksi sokeria olisi pitänyt välttää, mutta jos olisi ollut, niin sitten olisi pitänyt keksiä muita herkuja.

-- Mutta, ku mulla, mulla ei oo ollu ikinä ehdotonta ei sokeria -lasta, ni mä en osaa sanoo siitä... että... sithän se pitäs kehittää. (Erica)

Toisessa esimerkissä tuli hyvin esille, kuinka aikuinen sanoittaa jotakin herkkua omien olettamuksiensa mukaisesti tuoden samalla esiin oman toimintansa rakenteita, kuten Aurora kuvaili Marie -keksiä seuraavassa aineisto-otteessa.

Haastattelija: Millasissa tilanteissa syödään herkuja, mikä on herkku?
 Noo, nythän on sillee, et ku tämä yks ei saa syödä sitä lisättyä sokeria, ni nyt eilen oli yhden toisen pojan nimipäivät, ni mä tein tiikerikakkua, ni mä sitte annoin välipalalla tiikerikakkua, että nyt saa syödä, kun ei oo toi yks paikalla, että nyt voi niin ku herkutella ja sit on noita niin ku marie keksejä sitte myös. No sehän on kans sellasta kuivaa, mutta kyllä noi lapset tykkää siitä. Mutta sitte meidän herkuttelu on kyllä viinirypäleet, rusinat ja pähkinät. Ku tää yks sai syödä niin ku niitä ni ne on ollu vähä enemmän niin ku sellasta... semmosta niin ku herkuttelua, et ei me muuten. Kesällä syötiin kyllä jäätelöä, et siinä mä tein poikkeuksen sitte että... ku eihän tälle ois saanu jäätelöäkään antaa. Mut mä aattelin, et herranjestas, et me muutki syödään jätskii, et saat vähäsen ottaa. (Aurora)

Aineisto-otteen mukainen tilanne kuvasi, että herkun sanoittaminen oli aikuisen vastuulla sekä miten erilaiset ruokatottumukset tuotiin esiin. Tilanteen olisi voinut varmasti hoitaa hienovaraisemmin, koska muille lapsille rakennettiin kuvaa kielletyistä ja toisaalta sallituista herkuista toisille. Ehkä perhepäivähoitajan oma ruokakasvattajan rooli ei päässyt esiin parhaalla mahdollisella tavalla tässä tilanteessa jostain syystä, joka ei välttämättä aukea yksittäisen haastattelun myötä. Mutta kuten Ray ja kollegat (2016) tuovat esiin, ruokakasvattaja on rooli, joka on osa työtä, jossa kokee kyvykkyyttä opettaa asiaa (Mt). Ruotsissa moni varhaiskasvattaja on puhunut koulutuksen puutteesta, mutta Rayn ja kumppaneiden (2016) tutkimuksessa moni varhaiskasvattaja puhui maalaisjärjen käytöstä puhuessaan terveellisestä ruoasta lasten kanssa.

Huoltajilta ei ollut tullut erityisiä toiveita ruokakasvatukseen liittyen, yleisesti haastattelujen perusteella huoltajat olivat tyytyväisiä tilanteeseen. Useimmat myös antoivat positiivista palautetta suoraan perhepäivähoitajalle.

Ei oo tullu, et ne on vaan tyytyväisiä, että lapset syö täällä hoidossa, kun kotona se syöminen on välillä heikkoa. (Aurora)

Perhepäivähoitajat, joita haastattelin, kertoivat avoimista väleistä huoltajiin. Huoltajien kanssa keskusteltiin ruokailuista, jos ilmeni huolia. Päivittäin käytiin yleensä läpi perusjuttuja, kuten mitä lapsi oli syönyt ja söikö hyvin. Lisäksi peilattiin tilannetta kotiin, ja pohdittiin, jos ilmeni suuria eroavaisuuksia siinä, mitä lapsi söi missäkin. Varhaiskasvatuksen ruokailusuositus (VRN, 2018, 73) esittää, että lähtökohtaisesti lasten huoltajat ovat kiinnostuneita ruokailuun liittyvistä asioista, ja keskustelun on hyvä olla päivittäinen rutiini. Ruokailusta puhuttaessa olisi hyvä muistaa myönteinen asenne. Tietoa kaivataan kehitymisestä ruokailussa ja syömisen sujumisessa. Jos ilmenee ruokapulmia, niihin kaivataan tukea ja apua. (Mt.)

Haastattelija: Onko jotain taitoihin tai ruokailutilanteisiin liittyvää [mistä keskustellaan huoltajien kanssa]?

No yks kerta oli hauska, kun oltiin jo pitkään syöty haarukalla ja veitsellä, ja sit kotona lapsi vaan puhui et eiku mä syön Beatan luona lusikalla. Sit jossain vaan tuli keskustelua, et joo on jo syönyt suunnilleen puol vuotta haarukalla ja veitsellä täällä hoitopaikassa... eikä, et kotona [lapsi] sanoo aina, et Beataakin syödään lusikalla. -- Vähä huijattu, et kotonakin sais sen lusikan, ku kotona oli sellainen periaate, et pitäis syödä haarukalla ja veitsellä, ni sitte lapsi oli hyvin osannu sanoa, et en syö, en osaa, Beataakin syödään lusikalla. (Beata)

Aineisto-ote havainnollisti hyvin, kuinka tärkeää huoltajien ja perhepäivähoitajien välinen keskustelu oli kaikille osapuolille. Lapsenkin myönteisen kehityksen kannalta on hyvä, että molemmissa paikoissa edetään samalla tavalla ikätason mukaisesti. Seuraavassa esimerkissä Dania avasi maistelun opettelua, ja kuinka sekin voi sujua paremmin hoidossa, yhdessä muun ryhmän kanssa.

-- Sitte sitä maistelun opettelua et kylhän moni tai ainaki mitä vanhempi puhuu, ni syö paremmin ja monipuolisemmin täällä kun kotona hylkää herkemmin. Toki siinä on se ryhmäpaineikin mikä varmasti aiheuttaa sitä että toisetkin näkee et tää on samaa paprikan palaa ni minäkin syön. Vaikka jäis sitte helposti lautaselle kotona. (Dania)

Huoltajien kanssa keskustelu ja mahdollisuus osallistua ruokakasvatuksen suunnitteluun yhdessä varhaiskasvattajan kanssa nousi esiin ruokailusuosituksissa (VRN, 2018, 74.) Vaihtelua oli paljon siinä, osallistuivatko huoltajat lasten kanssa ruokailuun perhepäivähoitajan luona. Toisilla oli toiveissa järjestää jotakin yhteistä toimintaa, toiset pitivät kesä- sekä joulujuhlia. Seuraava esimerkki osoitti kulttuurista, jossa huoltajia ei korostetusti

tarvita lapsen hoitopäivän aikana. Tämä saattoi osaltaan olla muun viihtymisen (esimerkiksi koti-ikävä tapausten) kannalta tärkeä asia, eikä suoraan tarkoita negatiivista suhtautumista yhteistyöhön huoltajien kanssa.

Ei, mä en oo pitäny mitään. Me aina sanotaan, et me ei tarvita tääl vanhempia. Ni lapsetkin jo tietää sen, ne sanoo heti heihei, mene jo. (Aurora)

Oman kokemuksen mukaan toisinaan vallalla on ajatus, että lasten kasvatusta kuuluu varhaiskasvatukselle suurimmalta osalta, mikä saattaa lisätä vanhempien välinpitämättömyyttä ruokailuja kohtaan. Haastatteluissa sain vahvistusta ajatukselle, ilman että sitä olisin tuonut itse esiin. Yksi haastateltava kertoi, kuinka vanhemmat olivat sanoneet, että lapsi söi niin hyvin täällä hoidossa, että kotona ei tarvitse panostaa. Muuta aiheesta esille tullutta vahvisti se, että useat huoltajat kyselivät ruokaohjeita, joita hoitaja käytti. Lopputuloksena oli usein ollut se, että ruoka ei ollut ollut yhtä maistuvaa kotona.

-- Jos joku lapsi on hirveesti vaikka syönyt täällä jotain ruokaa, ni sitte vanhempi kysyy, et jaa mitäs se oli et hän tekee kotonaki sitä, ni sit lapsi on sanonutkin et ei tykkääkään tästä. Et ihan vasta kävi näin esimerkiks kaalilaatikon kanssa. -- Yks lapsi oli sanonu äidilleen, se on nyt jo koulussa, mut se oli äärettömän ystävällinen ja kohtelias se poika ni se oli äitillee sit sanonu, et äiti kyllä sinäkin teet oikein maistuvaa ruokaa mutta kyllä se Helkan on paljon parempaa. Se aina nauro se äiti sitä, et... (Helka)

Jouduin haastattelijana tilanteisiin, jotka hämmästyttivät aidosti myös minua. Seuraavan esimerkin tapaus oli sattunut aiemmin, mutta tarina oli pysäyttävä, ja todisti, kuinka tärkeää on varhaiskasvatuksen parissa tehty työ ruokakasvatuksenkin osalta. Yksityiset perhepäivähoitajat kohtaavat vähemmän lapsia kuin varhaiskasvattajat päiväkotimaailmassa, mutta kohtaamiset voivat olla yksilöllisempiä ja ennen kaikkea merkityksellisiä.

-- Ku ajattelee sitte niitä äitejä jotka sanoo, et on kaks alle kolmevuotiasta lasta ja ei oo koskaan saanu niin ku äidin tekemää ruokaa. Et ne syö sitä piltiruokaa ni se on ihan surullista. -- Eräskin lapsi mulle tuli yks kaksivuotias, ni se ei ollu nähnykkää niin ku lusikkaa. Eikä tienny mitä sille tehää ku mä laitan sille lusikalla suuhun ruokaa. (Cecilia)

Haastattelija: Mitä hän söi?

Hän söi nannia kotona pullosta. (Cecilia)

Parrilan (2002, 100) tutkimuksessa nousi esiin samansuuntaisia piirteitä, osa perhepäivähoitajista ajattelee, että huoltajat siirtävät kasvatustaskuun liikaa päivähoidolle. Lisäksi huoltajien kiinnostusta lasten arkea kohtaan päivähoidossa epäiltiin, ja tutkimuksessa esimerkiksi hoitoaikoja ei aina noudatettu. Osa perhepäivähoitajista kyseenalaisti huoltajien kyvyn huolehtia lastensa perustarpeista. (Mt.) Lisäksi haastatteluistani löytyi

esimerkkejä siitä, että lapsi ei tunnista jotakin yleisesti tavallisena pidettyä raaka-ainetta (paprika, mustapippuri keitossa), ja ruokavalio oli yksipuolista kotona. Haastatteluista löytyi hyvä esimerkki, että ruokakasvatus vaatii työtä, ja kaikki eivät kotona jaksakaan sitä tehdä.

-- Ku mun mielestä sekään ei oo kiva, kun tänä päivänä lapset saa nirsoilla, et ne ei opi syömään ku ei jaksata tehdä sitä työtä. Et oishan se helppo sanoa, et no okei älä syö sitte mee pois pöydästä. Ja niin ku mun mielestä se on tosi sääli. (Frida)

Haastattelija: -- Pienillää lapsilla on ennakoluuloja.
Nii ja sit sä kuulet et äitil tai isäl on, et en varmana syö kaalilaatikkoa tai näin... (Erica)

Samoin puheenaiheiksi nousi tämän päivän kiireinen arki ja monet menot. Perheet eivät syöneet enää yhdessä, yhtä aikaa, vaan kukin lämmitti itselleen sopivaa ruokaa, sopivana ajankohtana ja söi sopivassa paikassa. Ruoan arvostus ja kunnioitus oli erilaisessa asemassa. Seuraava aineisto-ote toi esiin, kuinka hoidossa syötyä ruokaa arvostettiin myös huoltajien puolelta.

Haastattelija: Mikä siinä ruoassa on tärkeitä ja miksi?
No pitäis olla vähän monipuolista... ja tietysti maistuva. Mä tykkään et se niin ku maistuu. Ja oon huomannu kyl, et kaikki tykkää mun ruoasta. Ja jos vanhemmat sanoo, että kotona ei ruoka maistu ni tääl ne kyl syövät senki edestä. Et se on mun mielestä, et siitä mä oon saanu niin ku jopa ehkä kiitostaki... et maistuu täällä. (Aurora)

Onko ruokakasvatuksen tärkein asia lasten kohdalla kuitenkin ruokailo? Eikö monet asiat suju paremmin, kun vatsa on täynnä? Seuraava lainaus kiteytti hyvin asian.

Haastattelija: No mites ruokailo, mitä ajatuksia?
Maha kun on täynnä ni on hyvä olla. (Aurora)

Ruokakasvatusta edistäviä tekijöitä

Varhaiskasvattajien mielipide oli, että kannustamalla lapsia ruoanvalmistukseen ja tarjoiluun, se lisää mielenkiintoa ruokaa kohtaan (Ray, ym., 2016). Tämä näkyi haastattelujen perhepäivähoitajien omassakin arjessa, joissa lapset auttoivat innokkaasti ja halusivat osallistua erilaisiin tehtäviin. Haastateltavat toivat esiin, että vaikka osa lapsista oli pieniä, voi heille löytää sopivia tehtäviä ikätason mukaan. Useilla oli tapana leipoa säännöllisesti, esimerkiksi kerran kuussa.

No pari on hyvin innokasta tiskikoneen tyhjentäjää ja tota pöydänkattajaa -- viime viikolla mul oli esimerkiks vaan kaksi tässä, ni heidän kanssa tehtiin sämpylöitä et opeteltiin porkkanoiden kuorimista. Ja sit tietysti sai olla siinä taikinan tekemisessä mukana. -- (Dania)

Haastattelija: Osallistuuko lapset joskus tähän ruoanlaittoon? Oli aika pieniä mutta...

Aika pieniä, mutta oon mä antanu sillee et pilkkoa kurkkua, salaattiin niin ku kurkkua ja tällästä. Ja sitte lihapullia ku tehää ni niitä saa sitte pyöritellä ja...-- Et kyl tällästä pientä ja sitte... -- Että sit jos mä leipää voitelen tai tälle, ni sitte saa joku tuoda tänne pöytään. Et se on kans sit semmonen tosi, tosi haluttua ja mielenkiintoista ja et ku saan osallistua sillä tavalla tähän. -- Tää isompi ainakin, nii mä annan sen voidella myös leivät. Että saa vähä sitä tuntumaa. -- (Aurora)

Haastateltavat halusivat myös lasten näkevän raaka-aineita, ja lisätä tietoisuutta, ettei kaikki ole valmiina palana, kuorittuna tai muuten valmiina syötäväksi. Lasten haluttiin näkevän ruoanvalmistusta, mutta myös esimerkiksi välipalaan liittyviä valmisteluja. Ojan-sivu (2014, 37–39) kirjoittaa että, lasten yksilölliset ruoka-aistimukset ovat tärkeitä, ja Sapere-menetelmän kautta lapsi arvioi ja tutkii, oppii ja ilmaisee aistituntemuksiaan. Alla olevassa Danian esimerkissä hoitolapset olivat pieniä, eivätkä osallistuneet itse pilkkomiseen, mutta heidän kanssaan, heidän katsoessaan voi tutustua moniin raaka-aineisiin (VRN, 2018, 63).

Muuten sit jotain tommosia pieniä juttuja missä otan tai tuon sitä ruoanlaittoa heille niin ku esille että vaikka välipalalla joku tuorepala oli se sit omenaa tai porkkanaa tai jotain ni mä tuon sen yleensä kokonaisena siihen pöytään ja kuorin siinä ja pilkon siinä ja tai niin ku ja näin että he niin ku näkee sitä ettei aina tuu valmiit tikut tai puikot tai palat valmiina. (Dania)

Haastatellut perhepäivähoitajat kertoivat eri yhteyksissä, että osallisuutta (ks. VRN, 2018, 66) tuettiin monissa tilanteissa huomioiden ikätaso. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (2018, 48) tuodaan esiin lasten omatoimisuus ja osallisuus sekä näihin tukeminen. Osa haastatelluista toi esiin myös vanhempien lasten esimerkkinä toimimisen pienemmille. Yksi perhepäivähoitaja valmisti yhdessä hoitolasten kanssa porkkanaraastetta yleiskoneella, ja isommat saivat olla mukana avustamassa tässä jännittävässä ja äänekkäässä työtehtävässä. Pienemmät saivat ihmetellä, ja samalla tottua mahdollisesti uusiin ja hieman pelottaviinkin ääniin. Haastattelemissani perhepäivähoitajien ryhmissä oli kaikissa eri ikäisiä lapsia, ja heiltä odotettiin erilaisia taitoja. Tämä näyttäytyi aineistossani ihan jokapäiväisissä tilanteissa; ruokailussa istuttiin sopivalla istuimella ja käytettiin sopivia ruokailuvälineitä. Lisäksi pöytätapojen opettelu mainittiin ja erikseen ”eikä mi-

tään kiljumista”, toisten huomioon ottaminen ja ”kauniisti käyttäytyminen”. Toisilla oli käytössä ruokaloru, ja omaa vuoroa harjoiteltiin odottamaan, kun ruokaa tarjoiltiin toisille. Ruokailutilanteen yhtenä tavoitteena pidettiin myös näiden ruokailutaitojen kehittymistä.

Haastattelija: Mites sitte onks ruokailutilanteissa jotain sääntöjä ja rutineja ja onks sulla jotain selkeitä tavoitteita sille hetkelle?

-- Ikätason mukaan syödään... aika nopeestihan he oppii tommonen pikkuinenkin syömään ite. Ja tota... ikätason mukaan ja motoriikan mukaan käytetään sitä välinettä, et onko se haarukka ja... veitsi vai haarukka pelkkä vai, mul on eri koskia, vai onko se lusikka. -- (Erica)

Valmisruokiin suhtauduttiin haastateltujen keskuudessa pääosin kielteisesti ja korostettiin ”valmistan kaikki ruoat alusta alkaen itse” näkemystä. Kuten Palojoki (2003, 132–133) on todennut Mäkelään (1996) viitaten, niin valmisruokia saatetaan epäillä paljon lisääaineita sisältäviksi, vaikka näin ei aina ole, vaan laadun sijaan ajatus on se, ettei niitä ole itse valmistettu. Kunnon ruoka tulee olla henkilökohtaisesti valmistettu, siihen on käytetty aikaa ja luotu kuva emotionaalisesta sitoutumisesta, jolloin syntyy henkilökohtainen suhde valmistettuun lämpimään ateriaan. (Palojoki, 2003, 132–133).

Haastattelija: Teet sä sen [ruoan] aina alusta asti tavallaan tässä aamulla vai teet sä jotain valmisteluja?

No melkein alusta asti kyllä. Et täs pystyy ihan hyvin ja sitte ku ne leikkii täs, ni mähän oon koko ajan vieressä, ni... ei oo niin ku sinänsä. Et en mä kato sitä mitenkää ongelmaks. Että. Ne osaa leikkiä ja touhuta ja pelejä pelata sillä aikaa ku mä teen tota [ruokaa]. (Aurora)

Haastateltavien innokkuus ruoan valmistamiseen oli huomattu myös hoitolasten keskuudessa, ja he ottivat mallia päivähoitajan tekemisistä tuoden omiin leikkeihinsä samoja asioita. Ruokailusuosituksen (VRN, 2018, 14) mukaan aikuisen toiminnan ja roolimallina esiintymisen merkitystä lasten syömään oppimisessa ei voi korostaa liikaa, eikä terveyttä edistävien ruokailutottumusten kehittymistä sovi unohtaa. (VRN, 2018, 14.) Lapsen oppiminen kytkeytyy arkipäivän toimintoihin perhepäivähoitajalla (STM, 2007, 30). Oppimista tapahtui lasten leikkien lomassa ohjattujen aktiviteettien lisäksi. Kysyttäessä haastateltavilta, että oliko ruoka mukana päivän muissa toiminnoissa, tuli esille sekä ruoka-leikit että lasten matkiminen sen suhteen, mitä perhepäivähoitaja oli valmistanut ruoaksi.

-- Meil on, on tota just toi kaikki toi pieni keittiö, sauvasekottimet ja vatkaimet ja kahvinkeitin ja on ostoskorit ja kaikki ruoka... kaikki. Just kasvissosekeittoa nii ne, ku mä teen, nii neki tekee. (Frida)

Kaikkein tärkeimpinä työtehtävinään perhepäivähoitajat pitivät ruokailua, ulkoilua sekä sylin ja läsnäolon tarjoamista lapsille (Parrila, 2002, 151). Toisaalta arjen sujumisen kannalta oltiin joskus valmiita vähän joustamaan ruoan valmistamisesta, mutta samassa yhteydessä haastateltava toi esiin perusteluja asialle, ja mainitsi kuitenkin itsetekemisen.

Joittenkin ruoka-aineitten osalta valitsen valmiimpaakin mutta sitte se on vaan tavallaan se että se arki sujuu. Et se on nyt etenki myös tärkeä et se kokonaisuus siellä toimii niin niin tota... mutta tota pääasiassa teen kaiken itse ja sitte... tietysti jotta se arki sujuu nii mulla on reseptit katottu niin että joko ne on puolessa tunnissa valmiina tai sitte puoles tunnis uunissa et sen kauempaa ei voi niin ku mennä siihen, että... että arki sujuu. Ettei oo tarkoitus että mä täällä kokkailen koko aamun ja lapset pulisee ympäriinsä vaan että se niin ku toimii siinä. (Dania)

Arjen sujuminen oli tärkeässä osassa yksityisten perhepäivähoitajien työnkuvaa, kuten Dania kertoi esimerkissä. Arjen sujumisen lomassa lapset oppivat ja heitä tuetaan kodin arkipäiväisiin toimintoihin (STM, 2007, 30). Myös Parrilan (2002, 176–177) tutkimuksen vastauksista löytyi toiminnallinen ulottuvuus, jolla tarkoitetaan normaaliin kotiympäristöön liittyviä askareita, esimerkiksi ruoan valmistusta ja tarjoilua. Arjen sujuminen ja ruoan itse valmistamisen tärkeys näyttäytyi myös Beatan kertomasta esimerkistä yhtenä tavallisena päivänä.

Ja eilen meil oli esimerkiks kinkkurisotto ja tota yks lapsista sanoi, et tää varmaan on kaupan risottoa, mä [vastasin] et ei oo, ku se on ite tehtyä, et mä tein sen aamulla. [Lapsi kysyy] Aijjaa. Milloin sä teit sen? Sit mä sanoin, et no silloin aamulla ku mä kuudelta nousen, ni mulla oli risottokattila ja puurokattila ja kiisselikattila kiehumassa. (Beata)

Haastateltavat pitivät ruokaa ja ruokailua yleisesti tärkeänä, mutta monissa vastauksissa korostui kuitenkin arjen sujuvuus kaiken kaikkiaan; varhaiskasvatuksen muut osa-alueet, oma elämä sekä muu perhe. Myös aiemmassa Parrilan (2002) tutkimuksessa ruoka ja ruokailu olivat nousseet esiin vahvasti. Perhepäivähoidossa tarjottavan ruoan merkitystä (hyvää, maukasta ja terveellistä) korostettiin lasten hyvinvoinnin kannalta. (Parrila, 2002, 118.)

Pientä kritiikkiä oli havaittavissa haastateltavien kommentteissa koskien joidenkin hoito-lasten (ei juuri tällä hetkellä ryhmään kuuluvien) osalta, että kaikissa kodeissa ei viitsitty nähdä vaivaa ruokailutilanteiden tukemisessa tai syömään oppimisen opettelussa. Sepin (2013, 24) mukaan syömään opettelua tulee harjoitella, koska se ei ole automaattista. Haastatteluissa tuli ilmi, että makumieltymykset voivat myös muuttua, ja joskus tutun tuotteen erilainen ulkonäkö herättää ennakkoluuloja. Esimerkissä lapset ovat saaneet

syödä mustikoita suoraan metsästä, ja pian oli ollut ruokana keittoa, jossa oli mausteena pippureita.

-- Tää yks poika ei ollu ikinä -- ollu kodin ulkopuolella ollenkaa hoidossa tää neljävuotias, ni se nappas... ni mä sanoin, et älä syö sitä, ku mä näin et se oli laittamas sitä pippurii suuhun, mä sanoin, et älä syö sitä ku se oli vaan maust... se oikee kato, ei uskonu kato ku se varmaa aatteli et se on mustikka ja nyt se täti sano ettei saa syödä, sit se laitto sen... oli hyvä ilme ku se sitä mutusti. (Frida)

Tilanteissa vaadittiin perhepäivähoitajan ammattitaitoa palauttaa tai luoda luottamus tarjolla olevaan ruokaan. Ryhmädynamiikka oli mukana tässä asiassa näyttäytyen niin, että jos kaveri ei tykännyt jostakin tai toi esiin muuten vaan negatiivisia asioita ruoasta, se voisi levitä muuhun ryhmään. Ryhmän vahvuus oli myös siinä, että ryhmädynamiikka toimi myös toisinpäin. Ryhmässä sai tukea kavereilta; jos huomasi, että muut söivät, saattoi tulla ajatus, että minäkin syön. Lisäksi ryhmän tuki oli tärkeä muissakin asioissa.

-- Ku et nää ei oo ikinä kaikki samanikäisiä, ni ne vähän niin ku opettaa toinen toisellee sitte, et ne vanhemmat opettaa aina sit seuraaville ja sillee oikeestaan menee. (Helka)

Kaikissa haastateltavien ryhmissä oli kaiken ikäisiä, ja muitakin mainintoja mallioppimisesta ja ryhmän tuesta mainittiin. Perhepäivähoidossa ryhmän vahvuutena nähdään yleensä eri-ikäiset lapset (STM, 2007, 30).

Ruokakasvatuksen toteutumisen esteitä

Perhepäivähoitajat eivät kokeneet erityisiä esteitä ruokakasvatuksen toteuttamiselle, mutta vastausten perusteella löytyi joitakin tyypillisiä piirteitä, jotka olivat tulkittavissa esteiksi. Perhepäivähoitajat työskentelivät yksin, jolloin esimerkiksi ruokaa oli laitettava hoitolasten läsnä ollessa. Aina kuitenkin hoitolasten osallistaminen ei ollut mahdollista, koska ruoan valmistukseen liittyi monia turvallisuusasioita kuten seuraavassa esimerkissä. Perhepäivähoitajan oli oltava samaan aikaan sekä keittäjä että varhaiskasvattaja, ja mukauduttava muuttuviin tilanteisiin.

[Kertonut aiemmin lasten osallistumisesta ruoanlaittoon.] Mutta sen, että koko ryhmällä tehtäis yhdessä ruokaa ni mä koen sen vielä haastavaks, ku osa tässä on niin pieniä, et siel... mun kädet ei riitä jokaisen turvallisuutta takaamaan et sit mä oon priorisoinnu sitä niin, et silloin ku meit on vähemmän porukkaa me tehhä jotain mihin mä voim osallistaa lapset oikeesti. (Dania)

Parrilan (2002) tutkimuksessa työyhteisön puute vaivasi perhepäivähoitajia erityisesti silloin, kun hoitolasten tai heidän huoltajiensa kanssa ilmaantui ongelmia. Perhepäivähoitajat kaipasivat keskusteluseuraa, jotta työhön kuuluvat ilot ja surut voisi jakaa jonkun kanssa. (Parrila, 2002, 137.) Työyhteisön puute vaivasi osaa myös haastattelemistani perhepäivähoitajista, ja kysyttyäni yksinolosta tuli esille, että osalla oli oma porukka, jonka kanssa tavattiin säännöllisesti. Näissä tapaamisissa sekä aikuiset että lapset saivat vertaistukea ja seuraa. Ryhmien laajan ikäjakauman vuoksi osa lapsista oli perhepäivähoitajien mukaan löytänyt leikkikavereita näiden tapaamisten myötä. Aikuisten välistä yhteisöllisyyttä arvostettiin.

No me ollaan vähän yksin, mut onneks meil on tää (x) porukka. Et siin me saadaa vaihdettua aika paljon sitte kuulumisia ja niitä ruokajuttujakin vaihetaan tosi paljon et mitä te syötte tänään ja mitä teil on huomenna ja miten sä teit sen ja... tällee. Se on kyl meillä hyvä juttu et meil on tää [porukka]. Et kyl... jos aika yksinäiseksi tuntuu ja vois loppuu noi ruokaideatkin, jos ihan yksin ois päivästä toiseen. Et se on kyl totta, et niin ku... kaupungit eikä nää ainakaan (paikkakunnan nimi) ni ei ne ota meit mitenkää huomioon... Näis niin ku niitten koulutuksissa tai muissa. (Cecilia)

Joskus yksinolo tai ruokalistan puute aiheutti pulmia ruoan suunnittelussa ihan tavallisen arjen keskellä. Jos ruokalista oli suunniteltu, välttyi päivittäiseltä tai viikoittaiselta pohtimiselta, mutta jos ei ollut lapset pääsivät ääneen ja vaikuttamaan lyhyelläkin aikajänteellä. Pienimmille se oli varmasti konkreettisempaa, ja he muistivat, että eilen saimme toivoa ja tänään se toteutui. Joustavuus ja tilanteen mukana eläminen oli nähtävissä yhdeksi yksityisen perhepäivähoitajan eduksi ehdottomasti, mutta pidemmällä seurannalla saisi selville, että toistuiko jokin ruoka esimerkiksi usein, tavallaan huomautta. Tai oliko perhepäivähoitajan työssä muita toimintoja, jotka mahdollisesti kärsivät tästä yksinolosta. Esimerkki kuvasi samanaikaisesti sekä lasten osallisuutta että perhepäivähoitajan suunnittelemattomuutta.

-- Ja ku välillä itellä pää lyö tyhjää, ni sit se on hyvä kysyä mitä syödään. No pinaattikeittoa, selvä. Syödään huomen pinaattikeittoa. (Aurora)

Haastateltavat kokivat vahvasti olevansa ruokakasvattajia sitä kysyessäni ja osa ilmaisi suoraan, että aihe oli tosi tärkeä ja oma kiinnostus oli suurta. Kuitenkin osa, joilla ei ollut koulutusta, näyttäytyi samoin kuin Parrila (2002) tutkimuksessaan toi esiin, että kuinka perhepäivähoitajien ammatillisuus painottui hoidolliseen puoleen. Lapsen oppimisen kokonaisvaltainen tukeminen jäi vähäisemmälle huomiolle. Parrilan (2002) mukaan perhepäivähoitajien koulutukseen panostaminen voisi kehittää kasvatustietoisuuden lisäänty-

mistä yhdessä perhepäivähoidon ohjauksen tehostamisen kanssa, nimenomaan pedagogisen johtajuuden näkökulmasta. Tietoisuutta tulisi siis lisätä kasvattamisesta, oppimisesta ja opettamisesta. (Parrila, 2002, 174.) Kaikilla oli omia lapsia, ja usein heidän syntymänsä jälkeen oli jääty kotiin perhepäivähoitajaksi, osa koulutuksen käyneenä, osa ei. Haastatteluissa nousi esiin tilanteita, että näin tehdään kun ”aina on tehty”. Tulkitsin, että osa kaipaisi tukea ja koulutusta omaan työhönsä. Ruokakasvatus oli iso oma osa-alueensa, joka toteutui luontevasti oman kodin ympäristössä keittiöineen ja pihoineen. Tulkitsen, että ruokakasvatuksen toteutus entistä tietoisemmin saisi vahvistusta ja tukea koulutuksesta. Lisäksi yhtenäinen, jopa pakollinen, koulutus lisäisi nähdäkseni yhteisöllisyyttä oman alueen muiden perhepäivähoitajien kanssa ja auttaisi hyödyntämään omat vahvuudet työssään. Seuraava esimerkki oli perhepäivähoitajan toteuttamasta varhaiskasvatuksen toiminnasta, joka oli virallinen toimintamalli, mutta tietoisuus siitä lisääntyi koulutuksen myötä.

Haastattelija: Onks toi, tää viittaa vähän tähän sapere toimintaan niin käytät sä sitä enemmänkin?

No se tuli tutuks nyt ton koulutuksen myötä, että että siinä niin ku ei ollu ennestään niin tuttu vaikka nyt vastaavaa olikin tehny, mut ei ollu menetelmänä sillee niin tuttu että siitä inspiroituneena niin kyllä on ollu enemmän niin ku tota... Niin ku sitä. Näkökulmaa sen kautta myöskin. (Dania)

Sapere-menetelmä on aistilähtöistä toimintaa, jossa lasten yksilölliset ruoka-aistimukset ovat tärkeitä. Vahvuutena on lapsilähtöiset toimintatavat, ja lasten osallistaminen tekemään ja tutkimaan ruokaan liittyviä asioita. (Ojansivu, 2014, 37–39; Naalisvaara, 2014, 40.) Koulutuksen merkitystä tuotiin esiin tässä aineisto-otteessa, jossa jo tuttu ja käytössä ollut toiminta ikään kuin sai uutta intoa, merkitystä ja sisältöä. Oman toiminnan peilaus auttoi näkemään hyviä sekä kehitettäviä puolia omassa työssään. Erityisesti yksin toimiessa saattaa ”tulla sokeaksi” omalle toiminnalleen, jolloin olisi tärkeää säännöllisesti pohtia omia toimintatapojaan. Haastattelujen myötä tuli ilmi, että asiat olivat tuttuja ja ”tehty aina näin”, mutta asian kertominen haastattelijalle tuntui avaavan myös vastaajan silmiä.

Perhepäivähoitajia on erilaisia, ja osalla haastattelemistani oli toiminnassaan muitakin varhaiskasvatuksen osa-alueita, jotka he kokivat tärkeiksi. Yksi esimerkiksi tunnusti ryhmänsä olevan hyvin aktiivinen ja energinen, jolloin energian purkuun ja toiminnan toteuttamiseen sopi kokemuksen mukaan parhaiten runsas ulkoilu. Samoin kuin osa ajatteli ruokailusta, että se oli erittäin tärkeää, koska kaikilla ei kotona ollut niin hyviä lähtökohtia

siihen, niin osa ajattelee, että kiireisessä arjessa lasten ulkoilu saattoi rajoittua hoitopäivien ajalle, jolloin sitä haluttiin tarjota mahdollisimman paljon. Kysyessäni, että kuinka tärkeä osa päivää ruoka oli, vastaus sisälsi monia näkökulmia.

No se on tosi tärkeä. On. -- En mä nyt oikeesti osaa... Mun mielestä kaikki lapsen kasvatuksessa ja kaikki ulkoilu ja nukkuminen ja... kaikki nää on niin tasapainoset et mä en osaa siit erottaa. Ja leikki on tärkeä ja ruoka on tärkeä kaikki on, se kokonaisuus on tärkeä. Et en mä pysty sanoo. (Frida)

Koronaviruspandemia (COVID-19) nousi joissakin vastauksissa esiin ruokakasvatuksen toteutumisen estäjänä. Asiasta ei kysytty erikseen, mutta haastatellut toivat vastauksiinsa esiin tähän aihepiiriin liittyviä asioita. Osalla oli ollut tapana kutsua huoltajat kevään/syksyn päätösjuhliin, mutta vallitsevan tilanteen takia nämä yhteiset, tärkeät, hetket oli peruttu. Joku kertoi, että lasten kanssa oli aiemmin käyty yhdessä ruokakaupassa tai retkillä esimerkiksi kaupungilla, torilla, kotieläinpihalla, kirjastossa tai muissa vastaavissa paikoissa, joihin ei ollut nyt voitu mennä. Osasyynä oli myös julkisen liikenteen välttäminen. Moni tämän hetken hoitolapsi jäi vaille näitä monipuolisia oppimisympäristöjä, jotka rikastuttaisivat perhepäivähoidon arkiympäristöä, joka on hyvin kodinomainen. Lisäksi ruoan itse ottaminen tai jotkut pienet avustavat tehtävät ruoanvalmistuksessa oli jäänyt pois tilanteen takia.

Yhteenveto

Tämä luku esitteli ruokakasvatuksen toteutumista ja siihen vaikuttavia tekijöitä, niin edistämisen kuin esteiden näkökulmasta, ja niitä oli löydettävissä haastatteluista. Ruokakasvatus toteutui yksityisillä perhepäivähoitajilla hyvin. He ohjasivat lapsia tarkoituksenmukaisesti ruokailutilanteissa ja tarvittaessa huomioivat yksilölliset tarpeet. Ruoan arvostaminen ja kunnioittaminen nousi esiin monessa kohdin ja haastateltavat pyrkivät välittämään tätä viestiä lapsille. Osittain se ei ollut tietoista toimintaa, mutta maistamiseen kannustavan kulttuurin ja ruoan itse valmistamisen kautta se näyttäytyi vahvasti. Ruoasta keskusteltiin monipuolisesti niin lapsi- kuin aikuislähtöisestikin. Perhepäivähoidossa ryhmän pieni koko oli sekä ruokakasvatusta edistävä, että estävä tekijä esimerkiksi lasten ikävaihtelun vuoksi. Haastateltavat kokivat vahvasti olevansa ruokakasvattajia. Heidän oli kuitenkin haastavaa sanoittaa tai tunnistaa sitä.

7 Luotettavuus

Laadullinen aineisto on oikeastaan vain pala tutkittavaa maailmaa, eikä sitä voi mitailla tai yleistää kokonaisuuteen. Tutkittavien maailmaa voidaan tutkia ja mitailla, mutta on pidettävä mielessä mistä kulmasta pala on otettu. (Alasuutari, 2011, 87–88.) Olen yrittänyt tutkijana pitää ajatuksissa, että haastateltavat ovat vastanneet siinä tilanteessa heille esitettyihin kysymyksiin, ja minä tutkijana olen vastauksia tulkinnut oman ymmärryksen ja tietojeni valossa. Teorian ja havaintojen vuoropuhelussa voi tutkimus tuottaa erilaista tietoa eri tarkoituksiin, mutta tämä huomioidaan tutkimustehtävää rajatessa (Helenius, Salonen-Hakomäki, Vilkkä, Saaranen-Kauppinen & Eskola, 2015, 195). Olen myös täsmentänyt tutkimuskysymyksiä prosessin aikana vastaamaan paremmin aineistostani löytyneisiin kiinnostaviin tekijöihin. Toinen tutkimuskysymykseni: Millä tavoin ruokakasvatus näyttäytyy yksityisillä perhepäivähoitajilla ja millaiset tekijät yksityisen perhepäivähoidon arjessa estävät tai edistävät ruokakasvatuksen toteutumista? antaa tilaa avoimille tuloksille. Kiinnostavaa oli muun muassa se, että yksityiset perhepäivähoitajat toteuttivat ruokakasvatusta monin tavoin, osin huomaamatta, eivätkä he itse nähneet esteitä ruokakasvatuksen toteuttamiselle. Tutkijana kuitenkin tulkitsin joitakin tilanteita ruokakasvatusta estäviksi kuten yksintyöskentely, vertaistuen puute tai konkreettinen asia: suunnitellun ruokalistan puute. Kiinnostavaa oli myös haastateltavien näkemys siitä, että ruokakasvatus olisi paljon suppeampaa, mitä se todellisuudessa on.

Teoriatausta osaltaan vastaa tutkimustehtävään ja on ollut pohjana tutkimuskysymyksille. Teoriataustaa on syvennetty ja jäsennelty aineiston keruun jälkeen vastaamaan paremmin sisältöä. Helenius ja kollegat (2015, 195) kirjoittavat tutkimusprosessista, johon kuuluu tulkinnan peilaus teoriaan ja tutkimuskysymyksiin koko matkan ajan, eikä voi ajatella kirjoittavansa teoriaa valmiiksi, johon ei enää palattaisi. Tutkielmani luotettavuutta lisää varhaiskasvatuksen ja yksityisten perhepäivähoitajien laaja taustoittava osa, koska tutkittavien joukkoon yksityisinä perhepäivähoitajina liittyy monia erityispiirteitä. Lukija voi tulkita ja ymmärtää tulososiota paremmin tämän myötä.

Haastattelun aineisto on aina konteksti- ja tilannesidonnaista, ja on huomioitava, että tutkittavat saattavat puhua toisin kuin jossakin muussa tilanteessa. Tämä on hyvä muistaa ja huomioida tuloksia tulkitessa. Tuloksia yleistettäessä ei pitäisi liioitella. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara, 2018, 207.) Tämän tutkimuksen tulokset eivät ole yleistettävissä, sillä vastaajajoukkona on pieni, määrätyllä otannalla haastatteluun kutsuttu joukko. Tutkimukseni mielenkiinnon kohteena olleet varhaiskasvatuksen ruokailusuositukset (VRN,

2018) koskevat kuitenkin kaikkia varhaiskasvatusalan toimijoita, ja monia yhteisiä piirteitä voisi olla löydettävissä esimerkiksi päiväkotiympäristöstä maistamisen, aistiharjoitusten ja ruokailutilanteiden osalta, koska näissä tilanteissa myös varhaiskasvatuksen henkilökunta on läsnä, vaikka itse ruoan valmistaisikin ulkopuolinen toimija.

Tutkimukseen osallistuminen oli vapaaehtoista, ja tutkittavilla oli oikeus keskeyttää osallistuminsa milloin tahansa ilman syytä tai seuraamuksia. Luotettavuutta, ja ennen kaikkea eettisyyttä, lisätäkseen pyrin tuomaan esille tutkimuksen eri vaiheissa, että haastateltavat saivat kieltäytyä vastaamasta, eikä osallistuminen ollut mitenkään pakollista (TENK, 2019, 8). Kerroin myös kirjallisesti sekä suullisesti, että haastattelut nauhoitetaan, ja että tallenteita säilytetään vain minun saatavilla. Ennen haastattelun aloitusta varmistin vielä, että tutkittava antaa suostumuksensa haastatteluun ja litterointiin, ja tämä suullinen suostumus löytyy myös tallenteena (TENK, 2019, 8). Korostin, että tutkimukseen osallistuvia ei voi tunnistaa ja osallistuneiden henkilöiden tietoja ei ole tarkoituksenmukaista julkaista niin, että henkilöt voisi tunnistaa (TENK, 2019, 13). Tutkimukseen osallistuneet haastateltavat osoittautuivat erittäin kiinnostuneiksi aiheesta, joka on luotettavuuden kannalta sekä hyvä että huono asia. Toisaalta haastateltavat ovat halunneet tuoda esiin näitä tärkeitä kokemiaan asioita, mutta samalla kokonaisuuden kannalta jäi puuttumaan vastaukset heiltä, jotka eivät ole erityisen kiinnostuneita aiheesta, ja olisi voinut löytyä yllättäviä, uusia näkemyksiä ruokakasvatuksesta varhaiskasvatuksessa. Tutkimuskysymysten kannalta aineisto on rikas, jolla tarkoitan tässä riittävän monipuolista aineistoa kuvaamaan ja vastaamaan tutkimuskysymyksiini. Samat kokemukset ja asiat ilmentyivät monissa haastatteluissa, joten aineisto on yhdenmukainen ja riittävä, eikä synny ristiriitoja. Samat vastaukset yleistyivät ja lisäsivät luotettavuutta (Eskola & Suoranta, 1998b.)

Eettisyys tulee esille tutkimuksen kaikissa vaiheissa eikä koske vain jotakin tiettyä vaihetta (Hirsjärvi & Hurme, 2008, 20). Tutkimuksen tarkoitusta on pohdittu sen kautta, kuinka se parantaa tutkittavien asemaa. Eskolan ja Suorannan (1998b) mukaan tutkimuksen relevanssilla tarkoitetaan sitä, että tehdyllä tutkimuksella tulisi olla jotakin käytännöllistä merkitystä. Haastattelutilanteet olivat luottamuksellisia. Litterointivaiheessa pyrin tarkkaan litterointiin, jättäen kuitenkin heti pois kaikki nimet (henkilöt, paikkakunnat, tunnistettavat muut paikat), ja muut puheen tunnistettavat piirteet. Raportoinnissa pyrin luottamuksellisuuteen sekä pohdin sitä, mitä raportin julkaisu aiheuttaa tai ei aiheuta. Raportointivaiheessa loin pseudonyymit, jotta voin aineisto-otteiden avulla elävöittää, tuoda vaihtelua ja lisätä luotettavuutta tulkintani tueksi tuomalla esiin autenttisia aineisto-otteita. Olen kirjoittanut tutkimukseni toteutuslukuun auki mahdollisimman selkeästi ja

tarkasti tekemäni vaiheet ja valinnat käytettyjen menetelmien suhteen perusteluineen, jotta se lisäisi tutkimukseni luotettavuutta.

Alasuutari (2011, 295) kuvailee aineisto-otteiden käyttöä osana kerrontaa tulosluvussa. Samalla se tuo haastateltavien äänen esiin. Kirjoitustyylin mukauttaminen lähemmäs arkikieltä on suotavaa, jotta tutkittavien puheet eivät näyttäydy tieteellisen kirjoitustyylin rinnalla kovin poikkeavilta. Aineisto-otteiden määrä on hyvä miettiä vastaamaan myös kokonaisuutta, jotta lukijan mielenkiinto pysyy yllä molempia tekstejä, aineisto-otteita ja tutkijan tulkintoja, kohtaan. (Alasuutari, 2011, 295.) Aineisto-otteita valitessa päädyin joskus useampaan esimerkkiin, jotta tilanteiden yleisyys, mutta jokaisen omanlaisensa piirteet toiminnassa pääsevät esiin. Pedagogiikkaan tai kasvatukseen, ja näiden suunnitteluun liittyviä esimerkkejä olisin odottanut tulevan enemmän esiin haastatteluissa. Tulosluvussa pyrin kirjoittamaan aineiston mukaisesti ja välttämään hankalia ilmaisuja tai liian tieteellistä tyyliä. Itsestä tuntui, että tämän takia kirjoittaminen oli luontevampaa ja sujuvampaa tulosluvussa. Autenttiset tekstit osoittavat yhteyksiä tulkinnan ja aineiston välillä. Tutkijavaikutusta on minimoitu sillä, että olen koko analyysin ajan palannut myös alkuperäisen litteroidun aineiston pariin.

Rannan ja Kuula-Luumin (2017) mukaan anonymisoinnissa ei kannata mennä liian pitkälle, koska kaikki tiedot eivät ole automaattisesti anonymisoinnin kohteena. Ranta ja Kuula-Luumi (2017) ovat todenneet Kuulaan (2011) viitaten, että hyvin toteutettu anonymisointi vaikuttaa mahdollisimman vähän ja sisällön tulisi pysyä ymmärrettävänä. Aineistoon perehdyttyäni tarkemmin, havaitsin, että joudun jättämään yhden haastattelun pois. Tarkastelun kohteena oli yksityiset perhepäivähoitajat, jotka työskentelivät yksin kotonaan, ja yhden haastattelun kohdalla selvisi, että hänellä oli työpari. Lisäksi kyseisestä aineistosta ilmeni muitakin piirteitä, joista tunnistettavuus olisi mahdollista. Anonymisointi taas vääristäisi sisältöä tässä yhteydessä. Mietin pitkään tilannetta ja aineistoa lukiessa huomasin, että tässä samassa aineistossa yksityisen perhepäivähoitajan työnkuva poikkeaa muusta aineistosta työparin myötä huomattavasti. Muu aineisto oli yhtäläistä ja vastasi tutkimukseni tutkimustehtävään ja tavoitteisiin paremmin. Tämä pois jätetty haastattelu auttoi kuitenkin jäsentämään omaa työtäni ja tutkimuksen tavoitteita paremmin. Ajatus yksityisten perhepäivähoitajien työn erityisyydestä vahvistui entisestään. Tämä on parantanut tutkimukseni luotettavuutta, koska tavoitetut haastateltavat olivat kohderyhmää: kaikki työskentelivät yksin kotonaan ja kaikilla oli eri-ikäisiä lapsia hoidossa. Taustakysymysten avulla olen tarkentanut tätä tulokulmaa.

Tutkijana olen pyrkinyt tuomaan esiin tietoisuuden omasta roolistani, mutta olen pyrkinyt objektiivisuuteen, ja tulkitsemaan aineistoa tässä hetkessä. Haastateltaville olen kertonut, että oma kokemukseni yksityisestä perhepäivähoidosta on palvelun käyttäjänä, huoltajan roolissa. Lisäksi aiheen rajautumiseen on vaikuttanut tuttavapiirin erilaiset kokemukset yksityisestä perhepäivähoidosta, jolloin syntyi ristiriita, joka oli tutkimuksen arvoinen arvoitus. Toisilla oli kokemuksia laadukkaasta ruoasta ja huolellisesti suunnitelluista aterioista ja päiväohjelmasta, kun taas osalla oli kokemuksia pikaruoasta (pitsa, hampurilaiset) tai noutoruosta läheiseltä grilliltä.

Kuten Alasuutari (2011, 39–40) tuo esiin, aineiston tarkastelua tehdään tietystä teoreettisismetodologisesta näkökulmasta. Tässä tutkimuksessa keskityin omien tutkimuskysymysteni kannalta olennaisiin asioihin, ruokakasvatukseen ja ruokailusuositusten toteutumiseen. On totta, että haastateltavat kertoivat paljon muutakin työstään ja arjestaan, jolloin minun olisi aloittelevana tutkijana ollut helppo eksyä näihin muihin mielenkiintoisiin tarinoihin ja kuvauksiin. Silvennoinen (2016, 83) tuo esiin kirjoituksessaan, että tutkijan on oltava tarkkana, koska tutkimuksen kohteena olevien ihmisten näkökulman ymmärtäminen vaatii läsnäoloa, vuorovaikutusta ja osallistumista. Usein aluksi tehdään vääriä tulkintoja, ja vasta ajan mittaan tutkija alkaa ymmärtämään tutkittavien ajattelua, toimintaa ja valintoja. Aineiston hankkiminen edellyttää tutkijan position ja osapuolten vuorovaikutussuhteen reflektointia kriittisesti. (Mt.) Haastattelutilanteessa saatoinkin tulkita jotakin toisin kuin litterointia tehdessä. Kun olin kuunnellut jo pidemmän ajan haastateltavan tallennetta, niin tuntui, että ymmärsinkin jonkin asian eri tavalla. Esimerkiksi ruokakasvattajarooliin liittyviä omia tulkintojani jouduin pohtimaan uudelleen, koska joidenkin kohdalla aluksi tuntui siltä, ettei ruokakasvatus toteudu tai että haastateltava ei ole ruokakasvattaja. Myöhemmin kuitenkin tulkitsin tilannetta toisin.

Luotettavuutta lisää se, että tämän tutkielman tuloksista voidaan nähdä yhtäläisyyksiä aiempaan tutkimukseen sen osalta, että kodin ulkopuolella hoidossa olevat lapset söivät paremmin (Erkkola, ym., 2012; Kyttälä, ym., 2008). Vaikka tämän aineiston lapset olivat hoidossa ja tutkimukseni kohdistui hoitopäiviin, ilmeni, että kotona ollessaan he eivät syöneet yhtä monipuolisesti tai eivät edes välttämättä samaa ruokaa (esimerkiksi kaali-laatikko) kuin hoitopaikassaan.

8 Pohdinta

Tutkimuksessani etsittiin vastauksia siihen, miten ruokailusuositukset toteutuvat yksityisillä perhepäivähoitajilla. Lisäksi tutkimuksen tarkoitus oli löytää vastauksia siihen, millä tavoin ruokakasvatus näyttäytyy yksityisten perhepäivähoitajien arjessa ja millaiset tekijät edistävät tai estävät ruokakasvatuksen toteutumista.

Oletin ennen tutkielman aloittamista, että siihen millaista ruokaa ja miten tarjoillaan, vaikuttaa varmasti paljon yksityisen perhepäivähoitajan oma kiinnostus ruokaa, ravitsemusta ja ruokailutilanteita kohtaan. Pohdin myös, että ruokailu on kuitenkin vain yksi osa-alue varhaiskasvatuksen kentällä, joten olisiko ruokailu yksi pakollinen osa päivää, vai tärkeä hetki niin ravinnonsaannin kuin (ruoka)kasvatuksenkin osalta. Haastattelemanani yksityiset perhepäivähoitajat osoittautuivat aiheesta erittäin kiinnostuneiksi, jolloin heille ruoka ja ruokailu olivat tärkeä osa päivää. He myös pyrkivät valinnoillaan valitsemaan monipuolista, terveellistä ja maukasta ruokaa. Kuten tiedetään: ruokakasvatuksen toteutuminen laadukkaasti jo varhaisesta lapsuudesta lähtien tukee lapsen kehitystä läpi elämän ja antaa suuntaviivat loppuelämälle, jolloin itsenäistyminen ja omaan kotitalouteen siirtyminen on todennäköisesti sujuvampaa. Tämän tutkielman perusteella haastatellut yksityiset perhepäivähoitajat olisivat kaivanneet lisäkoulutusta ruokakasvatuksen tueksi, vaikka kokivat ja toteuttivatkin ruokakasvatuksen osa-alueita omassa arjessaan.

Olen huomioinut, että tulokseni perustuvat siihen, mitä haastateltavat ovat haastattelutilanteessa sanoneet, ja miten olen ne ymmärtänyt ja tulkinnut. Tutkimukseni mukaan yksityiset perhepäivähoitajat eivät tunnista omaa osaamistaan tai eivät osaa sanoittaa sitä. Varhaiskasvatuksen ruokailua ohjaavat asiakirjat kuten Terveyttä ja iloa ruoasta -varhaiskasvatuksen ruokailusuositus (VRN, 2018) ei ollut kovin tuttu, eikä muitakaan menetelmiä, esimerkiksi Sapere-menetelmää mainittu nimeltä, vaikka moni toiminta oli kyseisen menetelmän mukaista. Ruokakasvatus osoittautui haastavaksi teemaksi haastattelujen aikana, vaikka siitä keskusteltiin viimeisenä. Suurin osa oli kertonut edellisen puolen tunnin aikana lukuisia ruokakasvatukseen liittyviä asioita. Pohdin, onko yksityinen perhepäivähoitaja myös tältä osin yksin, eikä saa tukea toimijuuteensa (riippumatta siitä, kokeeko tarvitsevansa tukea vai ei) kunnan varhaiskasvatuksen puolelta. Tutkimukseni mukaan he kokivat myös toisinaan yksinäisyyttä tarkoittaen vertaistuen puuttumista, työ-kaverien seuran puuttumista tai toisen aikuisen seuran kaipuuta. Yksityiset perhepäivähoitajat työskentelevät usein epäsäännöllisin työajoin, jotka riippuvat lasten huoltajien työvuoroista.

Tutkimukseni osoittaa, että varhaiskasvatuksen vaikutus lasten ruokailuun on merkittävä. Yksityisillä perhepäivähoitajilla on aikaa kohdata lapset yksilöinä, luoda kiireettömiä ruokailutilanteita ja tuoda esiin ruoan alkuperään liittyviä konkreettisiakin asioita. Lapsen ikätasoinen huomioiminen korostui aineistossa, koska yksityisten perhepäivähoitajien ryhmät muodostuivat usein yksivuotiaista aina viisivuotiaisiin. Vastuu hoidon laadun valvonnasta on kuitenkin pitkälti hoitajilla, joilla on omia näkemyksiä ja mielipiteitä ”hyvästä ja huonosta” ruoasta, kasvatuksesta, ja niin edelleen.

Kuten todettua, varhaiskasvatuksen vaikutusta lasten ruokailuun ei voi poissulkea, ja ruokailutilanteet ovat varmasti erilaisia kuin kotona. Pohdin myös, onko ruokailutilanne niin paikkasidonnainen, ettei lapsi välttämättä kotona toimi samalla tavalla. Liittyykö siis varhaiskasvatuksen aikainen ruokailu tiettyyn rutiiniin, kaavaan, jota siellä tulee noudattaa esimerkiksi maistamisen suhteen. Kotona tilanne on erilainen, eikä hoitajat välttämättä jaksa käyttää aikaansa lasten ruokakasvatuksen toteuttamiseen. Tätä oli nähtävissä myös omassa aineistossani. Kotonakin toimitaan todennäköisesti jonkin kaavan mukaan tietyssä ruokaympäristössä, josta päättää hoitaja, aikuinen. Hoitajatkin ovat omat tapansa jostain (jo lapsuudessaan?) oppineet. Sukupolvien välistä yhteyttä olisi kiinnostava tutkia tästä näkökulmasta. Ovatko hoitajat osallistuneet lapsina varhaiskasvatukseen? Kuka tai mikä taho on ollut palvelun tuottajana? Kuten aiemmin olen tuonut esiin, ei esimerkiksi isovanhempien osuutta ole tutkittu lastenlastensa ruokailujen osalta (Elford & Brown, 2014). Mielestäni jatkotutkimusta kannattaisi laajentaa lapsen lähipiiriin aikuisiin, jotka ovat ruokailutilanteissa mukana, tavalla tai toisella.

Varhaiskasvatuksen ruokakasvatuksen tavoitteena on edistää myönteistä suhtautumista ruokaan ja syömiseen (VRN, 2018, 29), ja tämä toteutui tulosten perusteella tässä tutkimuksessa. Aiempien tutkimusten perusteella (Tysoe & Wilson, 2010) on huomattu, että varhaiskasvatuksen ruokaympäristöllä on vaikutusta lasten kotiympäristöönkin, ja että terveellinen syöminen toteutui myös kotona, jos varhaiskasvatuksen tuottajalla on terveellisen ruoan syöntiin liittyvä sertifikaatti. Tulosteni perusteella yksityisen perhepäivähoitajan luoma ruokaympäristö vaikutti positiivisesti lasten syömiseen ja levittäytyi myös kotiympäristöön. Tulosteni perusteella hoitajat kyselivät esimerkiksi samoja ruokaohjeita kotona käytettäväksi. Toisaalta osassa vastauksista ilmeni, että hoitajien ollessa erittäin tyytyväisiä hoitopäivän aikaiseen ruokailuun, he kokivat ja myös sanoittivat perhepäivähoitajalle, ettei heidän tarvitse enää kotona panostaa ruokaan niin paljon.

Kotitaloustieteellisestä näkökulmasta merkittävää on, että ruokakasvatus on tärkeä osa-alue, joka tulee varmasti vielä laajempaan rooliin vallitsevan hyvinvointia ja terveellisyyttä korostavan ajankuvan myötä. Ei pidä unohtaa ilmastokeskustelua, jossa ruokakasvatus on tärkeässä osassa. Kotitalousopettajat voisivat olla mukana suunnittelemassa ja toteuttamassa koulutusta varhaiskasvatuksen ammattilaisille liittyen ruokakasvatukseen. Jos lasten varhaiskasvatuksen aikana pystyttäisiin ohjaamaan lapsia oikeaan suuntaan terveellisen syömisen osalta pätevien varhaiskasvattajien toimesta, olisi tulevilla kotitalousopettajilla mahdollisesti mielekkäämpää jatkaa ruokakasvatustyötään nuorten parissa. Lapsuus ja nuoruus ovat tärkeintä aikaa vaikuttaa loppuelämän ruokailutapoihin ja -tottumuksiin. Ruokakasvatuksen näkökulmasta myönteinen suhtautuminen syömiseen oli esillä aineistossani sekä tähän vahvasti liittyvä maistaminen ja uusiin ruokiin tutustuminen, jotka nostetaan esiin myös varhaiskasvatuksen ruokailusuosituksissa (VRN, 2018). Ruokakasvatuksen laajuus ja käsitteen määrittelyn haastavuus (ks. Janhonen, ym., 2015; Sepp, 2013) näyttäytyivät aineistossani laajasti, vaikka kaikki pääsääntöisesti kertomansa perusteella toimivat toteuttaen ruokakasvatusta päivittäisessä työssään. Koulutus vastaisi tähän selkeään aineistostani löytyneeseen haastavaan ristiin toiminna ja tiedon tasolla yksityisillä perhepäivähoitajilla.

Yhteiskunnallisesti lasten ravitsemus on merkittävässä roolissa. Vaikutuksia on lapsuuden aikaiseen ravitsemukseen, mutta myös kouluikäisen taitoihin ja tietoihin, kun ruokailu on jo itsenäisempää. Yläkouluikäisellä olisi hyvä olla perusasiat hallussa, koska siinä iässä voi alkaa vaikuttamaan jo enemmän omaan syömiseensä ja tekemään valintoja. Nuoret aikuiset alkavat rakentaa omaa tulevaisuuttaan, jossa varmasti palataan -tai ei missään nimessä palata- lapsuuden aikaisiin makumuistoihin.

Jatkotutkimuksille olisi ehdottomasti tarvetta, koska tämän työn suhteellisen pieni vastaajajoukko oli erittäin innostuneita tutkimuksen aiheesta ja kokivat tärkeäksi osallistua tutkimukseen. Olisikin kiinnostavaa tavoittaa heidät, joille aihe ei mahdollisesti henkilökohtaisesti ole niin tärkeä. Näkökulmat olisivat arvokkaita tulevaisuuden ruokakasvatuksen kentällä; millaista koulutusta tarvitaan, mikä on kohderyhmä ja miten se suunnataan heille, ja voisivatko kunnat osallistua jollain tapaa toteutukseen. Lisäksi huoltajien näkökulma olisi mielenkiintoinen esimerkiksi peilaamalla heidän kokemuksiinsa lapsensa hoitopäivän aikaisista ruokailuista heidän omiin ruokailutottumuksiinsa. Tutkimuskysymykset voisivat rakentua seuraavasti: miksi osa valitsee yksityisen perhepäivähoitajan, millä tavalla yhteistyö on järjestetty ja miten huoltajat kokevat ruokailuun liittyviä asioita. Kotitaloustieteelliseen keskusteluun liittyvä perhe ja arki -näkökulma yhdistettynä ansiotyöhön kotona, ja vielä tällaisena etätöyön aikana, olisi myös tärkeä tutkimuskohde.

Lähteet

- Alasuutari, P. (2011). *Laadullinen tutkimus 2.0*. (4. uudistettu painos.) Tampere: Vastapaino.
- Alila, K. & Kinon, J. (2014). Varhaiskasvatuksen historia. Teoksessa K. Alila, M. Eskelinen, E. Estola, T. Kahiluoto, J. Kinon, H-M. Pekuri, M. Polvinen, R. Laaksonen & K. Lamberg (toim.) *Varhaiskasvatuksen historia, nykytila ja kehittämisen suuntalinjat. Tausta-aineisto varhaiskasvatusta koskevaa lainsäädäntöä valmistelevan työryhmän tueksi*. (s. 8–21.) Opetus- ja kulttuuriministeriön työryhmämuistioita ja selvityksiä 2014:12. Saatavilla: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-263-266-1>.
- Andersen, S. S., Baarts, C. & Holm, L. (2017). Contrasting Approaches to Food Education and School Meals, *Food, Culture & Society*, 20(4), 609–629. Saatavilla: <https://doi.org/10.1080/15528014.2017.1357948>
- Blomberg-Kantsila, I. (8.11.2020). Maistele, maistele! *Etelä-Suomen Sanomat*, s. B4.
- Dagis. (2020). *Tutkimushanke päiväkotimaailmassa*. Saatavilla: <https://dagis.fi/>. Luettu: 17.4.2020 ja 25.11.2020.
- Dev, D., McBride, B., Speirs, K., Donovan, S. & Cho, H. K. (2014). Predictors of Head Start and Child-Care Providers' Healthful and Controlling Feeding Practices with Children Aged 2 to 5 Years. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 114(9), 1396–1403. Saatavilla: <https://doi.org/10.1016/j.jand.2014.01.006>.
- Eerola-Pennanen, P., Vuorisalo, M. & Raittila, R. (2017). Johdatus varhaiskasvatukseen. Teoksessa M. Koivula, A. Siippainen & P. Eerola-Pennanen (toim.) *Valloittava varhaiskasvatus. Oppimista, osallisuutta ja hyvinvointia*. (s. 21–35.) Tampere: Vastapaino.
- Elford, L. & Brown, A. (2014). Exploring child-feeding style in childcare settings: How might nursery practitioners affect child eating style and weight? *Eating Behaviors*, 15, 314–317. Saatavilla: <https://doi.org/10.1016/J.EATBEH.2014.04.001>.
- Erkkola, M., Kyttälä, P., Kautiainen, S. & Virtanen, S. (2012). Alle kouluikäisten ruoankäytön väestöryhmittäiset erot. *Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti*, 49, 94–104.
- Eskola, J., Lähti, J. & Vastamäki, J. (2018). Teemahaastattelu: Lyhyt selviytymisopas. Teoksessa R. Valli (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalla tutkijalle*. (5. uudistettu painos.) (s. 27–50.) Keuruu: Otava.
- Eskola, J. & Suoranta, J. (1998a). *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. Jyväskylä: Gummerus.
- Eskola, J. & Suoranta, J. (1998b). *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. Tampere: Vastapaino. [E-kirja]. [Viitattu 28.1.2021.] Saatavilla: <https://www.el-library.com/reader/9789517685047>

- Fogelholm, M. (2001). Ruokailumuutosten tukeminen lihavuuden hoidossa. Teoksessa M. Fogelholm (toim.) *Ratkaisuja ravitsemukseen. Ravitsemuskasvatus ja elämäntapa*. (s. 51–68.) Helsinki: Palmenia.
- Hansen, S. R., Hansen, M. W. & Kristensen, N. H. (2017). Striated agency and smooth regulation: kindergarten mealtime as an ambiguous space for the construction of child and adult relations, *Children's Geographies*, 15(2), 237–248. Saatavilla: <https://doi.org/10.1080/14733285.2016.1238040>.
- Helenius, J., Salonen-Hakomäki, S-M., Vilkkä, H., Saaranen-Kauppinen, A. & Eskola, J. (2015). Teorian ja empirian vuoropuhelu tutkimuksessa: reflektioita ja ratkaisuja. Teoksessa S. Aaltonen & R. Högbäck (toim.) *Umpikujasta oivallukseen, refleksiivisyys empiirisessä tutkimuksessa*. (s. 191–217.) Tampere: Yliopistopaino.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. (2008). *Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö*. Helsinki: Gaudeamus.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. (2018). *Tutki ja kirjoita*. (22. uudistettu painos.) Porvoo: Bookwell.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. (2009). *Tutki ja kirjoita*. (15. uudistettu painos.) Hämeenlinna: Kariston kirjapaino.
- Hoppu, U., Prinz, M., Ojansivu, P., Laaksonen O. & Sandell, M. A. (2015). Impact of sensory-based food education in kindergarten on willingness to eat vegetables and berries. *Food & Nutrition Research*, 59:1, Saatavilla: <https://doi.org/10.3402/fnr.v59.28795>.
- Janhonen, K., Mäkelä, J. & Palojoki, P. (2015). Perusopetuksen ruokakasvatus ravintotiedosta ruokatajuun. Teoksessa H. Janhonen-Abruquah & P. Palojoki (toim.) *Luova ja vastuullinen kotitalousopetus*. (s. 107–120.) Helsinki: Helsingin yliopisto.
- Johansson, E. & Pramling Samuelsson, I. (2001). *Omsorg – en central aspekt av förskolepedagogiken. Exemplet måltiden*. Pedagogisk forskning i Sverige. 2001;6(2). (s. 81–101.) Saatavilla: <https://open.lnu.se/index.php/PFS/issue/view/92>.
- Jung, T., Huang, J., Eagan, L. & Oldenburg, D. (2018). Influence of school-based nutrition education program on healthy eating literacy and healthy food choice among primary school children. *International Journal of Health Promotion and Education*. Saatavilla: <https://doi.org/10.1080/14635240.2018.1552177>
- Karvi, (2017). *Kansallisen koulutuksen arviointikeskus*. Tilastoraportti. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden toimeenpanon arviointi. Saatavilla: <https://karvi.fi/tilastoraportti-varhaiskasvatussuunnitelman-perusteiden-toimeenpanon-arviointi-2017/>. Luettu: 27.1.2021.
- Kiviniemi, K. (2018). Laadullinen tutkimus prosessina. Teoksessa R. Valli (toim.) *Ikku-noita tutkimusmetodeihin 2: näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin*. (5., uudistettu ja täydennetty painos.) (s. 73–87.) Keuruu: Otava.

- Kyttälä, P., Ovaskainen, M., Kronberg-Kippilä, C., Erkkola, M., Tapanainen, H., Tuokola, J., Veijola, R., Simell, O., Knip, M. & Virtanen, SM. (2008). *Lapsen ruokavalio ennen kouluikää*. Kansanterveyslaitoksen julkaisuja B:32/2008. Saatavilla: <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe201204193307>.
- Lagström, H. & Talvia, S. (2014). Lapsiperheiden ruokasuositus ja tämän päivän haasteet. Teoksessa P. Ojansivu, M. Sandell, H. Lagström & A. Lyytikäinen (toim.) *Lasten ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa*. (s. 20–25.) Turku: Turun yliopisto.
- Lehto, R., Ray, C., Korkalo, L., Vepsäläinen, H., Nissinen, K., Koivusilta L., Roos, E. & Erkkola, M. (2019a). Fruit, Vegetable, and Fibre Intake among Finnish Preschoolers in Relation to Preschool-Level Facilitators and Barriers to Healthy Nutrition. *Nutrients*, 11(7), 1458. Saatavilla: <https://doi.org/10.3390/nu11071458>.
- Lehto, R., Ray, C., Vepsäläinen, H., Korkalo, L., Nissinen, K., Skaffari, E., Määttä, S., Roos, E. & Erkkola, M. (2019b). Early educators' practices and opinions in relation to pre-schoolers' dietary intake at pre-school: case Finland. *Public health nutrition*, 22(9), 1567–1575. Saatavilla: <https://doi.org/10.1017/S1368980019000077>
- Lloyd-Williams, F., Bristow, K., Capewell, S. & Mwatsama, M. (2011). Young children's food in Liverpool day-care settings: a qualitative study of pre-school nutrition policy and practice. *Public health nutrition*: 14(10), 1858–1866. Saatavilla: <https://doi.org/10.1017/S1368980011000619>.
- Manninen, M. (2014). Lasten ruokakasvatuksen jatkumo varhaiskasvatuksesta kouluun. Teoksessa P. Ojansivu, M. Sandell, H. Lagström & A. Lyytikäinen (toim.) *Lasten ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa*. (s. 91–96.) Turku: Turun yliopisto.
- Meretniemi, M. (2015). *Hyvä koti ja henkinen äitiys lastentarhatyön esikuvina*. Aate- ja käsitehistoriallinen tutkielma Suomen varhaiskasvatuksen taustasta. Väitöskirja. Helsingin yliopisto.
- Mustajoki, P. (2015). *Ruokaympäristön muutos selittää pääosan väestöjen lihomisesta*. Duodecim, 131, 1345–52. Saatavilla: <https://docplayer.fi/26923518-Ruokaympariston-muutos-selittaa-paaosan-vaestojen-lihomisesta.html>.
- Mäki, P. & Laatikainen T. (2010). Lasten terveys. Teoksessa P. Mäki, T. Hakulinen-Viitanen, R. Kaikkonen, P. Koponen, M.-L. Ovaskainen, R. Sippola, S. Virtanen, T. Laatikainen & LATE-työryhmä (toim.), *Lasten terveys: LATE-tutkimuksen perustulokset lasten kasvusta, kehityksestä, terveydestä, terveystottumuksista ja kasvuympäristöstä*. (s. 53–87). Helsinki: Terveystietokeskus.
- Naalisvaara, A. (2014). Sapere-menetelmästä sovellus varhaiskasvatukseen. Teoksessa P. Ojansivu, M. Sandell, H. Lagström & A. Lyytikäinen (toim.) *Lasten ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa*. (s. 40–49.) Turku: Turun yliopisto.
- Nurttila, A. (2001). Ravitsemuskasvatus lapsiperheessä. Teoksessa M. Fogelholm (toim.) *Ratkaisuja ravitsemukseen. Ravitsemuskasvatus ja elämäntapa*. (s. 99–142.) Helsinki: Palmenia.
- Ojansivu, P. (2014). Sapere-menetelmässä ruuasta opitaan omien aistien avulla. Teoksessa P. Ojansivu, M. Sandell, H. Lagström & A. Lyytikäinen (toim.) *Lasten ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa*. (s. 37–39.) Turku: Turun yliopisto.

- Ojansivu, P., Sandell, M., Lagström, H. & Lyytikäinen, A. (2014). *Lasten ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa*. Turku: Turun yliopisto.
- OPH, (2018). Opetushallitus. *Varhaiskasvatuksen perusteet*. Saatavilla: https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet.pdf. Luettu: 8.4.2020.
- Palojoki, P. (2003). Tieto, ruoan valinta ja oppiminen. Teoksessa J. Mäkelä, P. Palojoki & M. Sillanpää (toim.) *Ruisleivästä pestoon, näkökulmia muuttuvaan ruokakulttuuriin*. (s. 108–152.) Porvoo: WSOY
- Parrila, S. (2002). *Perhepäivähoito osana suomalaista päivähoitojärjestelmää*. Näkökulmia perhepäivähoidon laatuun ja sen kehittämiseen. Väitöskirja. Oulun yliopisto. Saatavilla: <http://urn.fi/urn:isbn:9514268741>.
- Patel, R. & Davidson B. (2019). *Forskningsmetodikens grunder*. Att planera, genomföra och rapportera en undersökning. Studentlitteratur.
- Ranta, J. & Kuula-Luumi, A. (2017). Haastattelun keruun ja käsittelyn ABC. Teoksessa M. Hyvärinen, P. Nikander & J. Ruusuvuori (toim.) *Tutkimushaastattelun käsikirja*. [E-kirja]. [Viitattu 15.1.2021.] Saatavilla: <https://www.ellibslibrary.com/reader/9789517686112>.
- Ray, C., Määttä, S., Lehto, R., Roos, G. & Roos, E. (2016). Influencing factors of children's fruit, vegetable, and sugar-enriched food intake in a Finnish preschool setting – Preschool personnel's perceptions. *Appetite*, 103, 72–79. Saatavilla: <https://doi.org/10.1016/j.appet.2016.03.020>
- Ruokavirasto. (2020). *Ravitsemus- ja ruokasuositukset*. Saatavilla: <https://www.ruokavirasto.fi/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemus--ja-ruokasuositukset/>. Luettu: 30.11.2020.
- Ruusuvuori, J. (2010). Litteroijan muistilista. Teoksessa J. Ruusuvuori, P. Nikander & M. Hyvärinen (toim.) *Haastattelun analyysi*. (s. 424–431.) Tampere: Vastapaino.
- Ruusuvuori, J., Nikander, P. & Hyvärinen, M. (2010). Haastattelun analyysin vaiheet. Teoksessa J. Ruusuvuori, P. Nikander & M. Hyvärinen (toim.) *Haastattelun analyysi*. (s. 9–36.) Tampere: Vastapaino.
- Salmi, M. (1991). *Ansiotyö kotona -toiveuni vai painajainen. Kotiansiotyö Suomessa työntekijän arkipäivän kannalta*. Helsinki: Yliopistopaino.
- Salminen, J. (2017.) Kasvattaja lasten kehityksen ja oppimisen tukena. Teoksessa M. Koivula, A. Siippainen & P. Eerola-Pennanen (toim.) *Valloittava varhaiskasvatus. Oppimista, osallisuutta ja hyvinvointia*. (s. 163–176.) Tampere: Vastapaino.
- Sepp, H. (2013). *Måltidspedagogik – mat- och måltidskunskap i förskolan*. Lund: Studentlitteratur.
- Sepp, H. & Höijer, K. (2016). Food as a tool for learning in everyday activities at preschool – an exploratory study from Sweden. *Food and Nutrition Research* 60. Saatavilla: <https://doi.org/10.3402/fnr.v60.32603>. Luettu: 14.4.2020.

- Sillanpää, M. (2003). Lapset, ruoka ja valta. Teoksessa J. Mäkelä, P. Palojoiki & M. Sillanpää (toim.) *Ruisleivästä pestoon, näkökulmia muuttuvaan ruokakulttuuriin*. (s. 74–107.) Porvoo: WSOY
- Silvennoinen, H. (2016). Helppo ja halpa haastattelu. *Aikuiskasvatus*, 36(2), 82–83. Saatavilla: <http://urn.fi/libproxy.helsinki.fi/URN:NBN:fi:ELE-1775943>.
- STM. (2007). Sosiaali- ja terveysministeriö. *Perhepäivähoidon kehittämisen suuntia*. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2007:5. Saatavilla: <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/handle/10024/70562>.
- Säkinen, S. & Kuoppala, T. (2020). *Varhaiskasvatus 2019*. Tilastoraportti 33/2020. Saatavilla: <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2020092976135>. Luettu: 15.11.2020.
- TENK, (2019). Tutkimuseettinen neuvottelukunta. *Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakkoarviointi Suomessa*. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2019. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisuja 3/2019. Saatavilla: <https://tenk.fi/fi/ohjeet-ja-aineistot>. Luettu: 14.1.2020
- THL, (2019). Terveiden ja hyvinvoinninlaitos. *Varhaiskasvatus 2018*. Tilastoraportti 32/2019. Saatavilla: <https://thl.fi/fi/tilastot-ja-data/tilastot-aiheittain/lapset-nuoret-ja-perheet/varhaiskasvatus/lasten-paivahoito>. Luettu: 9.4.2020.
- THL, (2018). *Terveiden ja hyvinvoinninlaitos*. Saatavilla: <https://thl.fi/fi/>. Luettu: 9.4.2020.
- Tuunainen, S. (2011). *Ravitsemus ja ruokailutilanteet perhepäivähoitajien toteuttamana*. Opinnäytetyö. Mikkelin ammattikorkeakoulu. Luettu: 23.11.20
- Tysoe, J. & Wilson, C. (2010). Influences of the Family and Childcare Food Environments on Preschoolers' Healthy Eating. *Australasian Journal of Early Childhood*, 35(3), 105–110. Saatavilla: doi:10.1177/183693911003500313.
- Vaarno, J. (2014). Lasten neofobia. Teoksessa P. Ojansivu, M. Sandell, H. Lagström & A. Lyytikäinen (toim.) *Lasten ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa*. (s. 32–35.) Turku: Turun yliopisto.
- Vaarno, J., Ojansivu, P. & Lagström, H. (2014). Ruokakasvatus näkyvänä toimintana varhaiskasvatussuunnitelmissa. Teoksessa P. Ojansivu, M. Sandell, H. Lagström & A. Lyytikäinen (toim.) *Lasten ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa*. (s. 69–76.) Turku: Turun yliopisto.
- Varhaiskasvatustaki* 540/2018. Annettu Helsingissä. Saatavilla: <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2018/20180540>. Luettu: 9.4.2020, 15.11.2020
- Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet*. (2018). Helsinki: Opetushallitus. Saatavilla: <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/varhaiskasvatussuunnitelmien-perusteet>.
- VRN, (2020). *Valtion ravitsemusneuvottelukunta*. Saatavilla: <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus> Luettu: 8.4.2020.
- VRN, (2018). Valtion ravitsemusneuvottelukunta. *Terveyttä ja iloa ruoasta -varhaiskasvatuksen ruokailusuositus*. Helsinki: Juvenes print – Suomen yliopistopaino.

VRN, (2017). Valtion ravitsemusneuvottelukunta. *Syödään ja opitaan yhdessä -koulu-ruokailusuositus*. Saatavilla: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-791-6>. Luettu: 30.11.2020.

YLE, (2017). *Kouluruokailun uudet suositukset: syömiselle aikaa ainakin puoli tuntia, lautaselle lisää kasviksia*. Saatavilla: <https://yle.fi/uutiset/3-9418737>. Luettu: 30.11.2020.

9 Liitteet

Liite 1. Haastattelukutsu

Hyvä yksityinen perhepäivähoitaja,

olen Helsingin yliopiston viidennen vuoden kotitalousopettajaopiskelija. Teen tällä hetkellä kotitaloustieteen pro gradu -tutkielmaa varhaiskasvatuksen ruokailuihin liittyen. Tutkimuksessani pyrin selvittämään, mitä ruokailutilanteissa tapahtuu ja miten ruokakasvatusta näyttäytyy arjessanne. Etsin tutkimukseeni haastateltavaksi yksityisiä perhepäivähoitajia, joilla on tällä hetkellä lapsia kokopäivähoidossa. Kaikki vastaukset ovat arvokkaita kattavan aineiston saamiseksi. Ei ole oikeita tai vääriä vastauksia vaan haluan kuulla sinun kokemuksiasi ja näkemyksiäsi aiheesta.

Haastattelut voidaan toteuttaa tänä poikkeuksellisen aikana monin eri tavoin. Jos haluat, voidaan haastattelu toteuttaa kasvotusten (turvavälit, kasvomaskit ja käsihygienia huomioon ottaen), etänä videoyhteyden avulla tai puhelimitse. Haastattelun yksityiskohdista sovitaan jokaisen kanssa erikseen. Haastattelu toteutetaan teemahaastatteluna, jolloin keskustelemme aiheesta melko vapaamuotoisesti. Haastatteluun kuluva aika on noin 35–45 minuuttia.

Haastattelut nauhoitetaan ja litteroidaan kirjoitetuksi tekstiksi. Kaikki kerätty aineisto on ainoastaan minun käytettävissäni ja se hävitetään tutkimuksen valmistuttua asianmukaisesti. Tutkimukseen osallistuvilla on oikeus keskeyttää osallistuminen missä vaiheessa tahansa. Tutkimus toteutetaan luottamuksellisesti. Valmiissa tutkimuksessa ei esiinny perhepäivähoitajien nimiä, asuinpaikkoja tai mitään muuta niin että yksittäisen vastaajan henkilöllisyys olisi tunnistettavissa. Tutkimukseen osallistuminen on täysin vapaaehtoista. Toivon pikaisia yhteydenottoja! Haastattelut on tarkoitus toteuttaa viikoilla 41–43. Tästä on mahdollista joustaa, jos tilanne niin vaatii.

Olen erittäin kiitollinen vaivannäöstäsi ja ajastasi osallistua tähän tutkimukseen. Mikäli Sinulla herää kysymyksiä tutkimukseen liittyen, voit lähettää minulle ensisijaisesti sähköpostia aiheesta osoitteeseen heidi.pollanen@helsinki.fi, mutta vastaan myös puhelimitse (puhelinumero).

Ystävällisin syyssterveisin

Heidi Pöllänen

Kasvatustieteen kandidaatti, kotitalousopettajaopiskelija / Helsingin yliopisto

Liite 2. Haastattelun teemarunko

Haastattelukysymykset syksy 2020

Etänä ollessa laitteiden toimivuus, kuuluvuus ja muu säätäminen kohdilleen. Nämä toimivat myös lämmittelynä. Haastatteluun kuluva aika on noin 30–45 minuuttia. Onko sinulla aikataulurajoituksia, joita pitäisi huomioida?

Alkuun jutustelua vapaasti. Muistutus, että haastattelussa ei ole olemassa oikeita tai vääriä vastauksia vaan minua kiinnostaa haastateltavien omat kokemukset ja näkemykset. Tulevia teemoja on: hoitopäivän kulku ja ruokailutilanteet, ruokalistan suunnittelu, huoltajien näkemykset ja ruokakasvatus.

Vielä varmistus suostumuksesta haastatteluun ja tallennuksesta kertominen.

Ennen varsinaisen haastattelun aloittamista pyytäisin sinulta suullisen suostumuksen tähän tutkimukseen. Sekä suullinen suostumus että haastattelu nauhoitetaan. Haastattelu puretaan litteroituun tekstimuotoon siten, ettei siitä voi tunnistaa haastateltavaa henkilöä. Henkilötietojasi ei luovuteta kolmansille osapuolille. Äänite /tallenne hävitetään sen jälkeen, kun se on litteroitu tekstimuotoon.

Nauhoitus alkaa!

Varmistan, että olet tietoinen, että tämä nauhoitetaan ja tutkimushaastattelun tarkoituksena on tarkastella varhaiskasvatuksen ruokailutilanteita ja ruokakasvatusta perhepäivähoitajien luona.

Sinulla on oikeus milloin tahansa tutkimuksen aikana ilman syytä keskeyttää suostumuksesi tutkimukseen eikä siitä aiheudu sinulle kielteisiä seurauksia. Voit koska tahansa haastattelun aikana kieltäytyä vastaamasta kysymyksiin ilman perustelua.

Sinulla on nyt mahdollisuus kysyä tarkentavia kysymyksiä.

Oletko saanut riittävästi tietoa tutkimuksesta? Annatko suostumuksesi tutkimukseen?

Taustatiedot:

1. Sukupuoli ja ikä
2. Koulutukset (Onko opinnot sisältäneet ravitsemukseen/ruokakasvatukseen liittyviä opintojaksoja?)
3. Kerro lyhyesti työurastasi. (Työkokemus vuosina varhaiskasvatuksen parissa. Päiväkodissa, muualla, kuinka kauan perhepäivähoitajana?)
4. Hoitolasten lukumäärä ja iät. Milloin aloittaneet? (Onko sinulla omia lapsia, minkä ikäisiä ja ovatko kotona vai muualla hoidossa?)
5. Asumismuoto ja tilan käyttö (Onko koko koti hoitopäivän ajan käytössä vai vain osa?)

1. Hoitopäivän kulku ja ruokailutilanteet

- Mieti viimeistä viikkoa ja kuvaile tavallista hoitopäivää. (Millainen on tyypillinen aamupala/lounas/välipala?) - Onko ruokaillessa joitain sääntöjä, rutiineja tms.?
- Millaisia tavoitteita ruokahetkelle on?
- Miten ruokailutilanne on järjestetty (ilmapiiri, ruokailuympäristö, kalusteet, astiat...)?
- Syötkö itse lasten kanssa samaa ruokaa ja samaan aikaan? Miksi, miksi ei.
- Kuinka tärkeä osa päivää ruoka on? Kuinka tärkeä ruokahetki on lapsille? Miksi, miksi ei.
- Ottavatko lapset itse ruokansa? Miksi, miksi ei.
- Saako ruoan kanssa leikkiä? (Esim. kurkuista naama lautaselle, leivälle silmät vai onko sotkemista? Hyvä vai paha asia?)
- Mistä ruokailun aikana keskustellaan? Miten ja mistä puhutaan.
- Miten itse pyrit puhumaan ruoasta? (Mistä aiheista, terveellisyys, maku, ympäristöasiat, ruokahävikki.)
- Pyritkö opettamaan ruokaan liittyviä asioita lapsille? Onko muita tilanteita, jossa tämä näkyy?
- Miten lapset kertovat ruoasta? (Mielipiteet, suutuntuma, aistit jne.) Harjoitellaanko tätä? Saako ruokaa sanoa pahaksi?
- Puhuvatko lapset keskenään ruoasta, millä tavalla ja missä tilanteissa?
- Mitä jos lapsi ei syö? (Maistaminen, lautanen tyhjäksi...?) Onko jokin seuraus, esim. ei leipää tai jotain muuta?
- Millaisissa tilanteissa syödään herkkuja? Voiko ruoka/herkku olla palkintona jostain? Jäävätkö herkut saamatta, jos käyttäytyään huonosti tms.?
- Kerro päivän muista toiminnoista, joissa ruoka on mukana tavalla tai toisella.
- Millaisia ruokaleikkejä teillä/lapsilla on? (Kauppaleikit, leikit, joissa leikitään ruoanlaittoa, laulut, runot...)
- Onko leikit varhaiskasvattajan ohjaamia vai lasten itsensä ideoimia?

2. Ruokailujen suunnittelu ja lasten osallisuus

- Miten olet järjestänyt ruoanlaiton? Jos sinä valmistat ruokaa, mitä lapset tekevät (auttavatko?)? Onko valmistelut tehty aiemmin? Miksi, miksi ei.
- Millaista ruokaa haluat tarjota? Mikä ruoassa on tärkeää ja miksi? (Terveellisyys, hinta, eroavatko juhlapäivät?)
- Millainen ruokalista sinulla on käytössä?
- Mikä ohjaa suunnittelua; lasten mieltymykset, monipuolisuus, omat kiinnostuksen kohteet, erityisruokavaliot?
- Ruokalistan suunnittelun taustoja: saavatko lapset osallistua suunnitteluun?
- Onko huomioitu lapsen mahdollisuus tutustua uusiin ruokiin/ruoka-aineisiin? Miten toteutettu?
- Onko käytössäsi jokin menetelmä, kuten Sapere, jossa paljon puhutaan eri aistien käytöstä. Tai ohjaako jokin muu ruokalistan suunnittelua?
- Miten ruoka on mukana erilaisilla retkillä? Suunnitteletko tarkoituksella ruokaan liittyviä retkiä? (Esim. metsä, tori, kauppa...) Syödäänkö joskus muualla kuin ruokapöydän ääressä?
- Onko jotakin digimateriaalia käytössä? Mitä? Kuinka usein?
- Onko Terveystta ja iloa ruoasta -varhaiskasvatuksen ruokailusuositus tuttu?

3. Huoltajien osallistuminen ja toiveet

- Miten ja mistä ruokailuun liittyvästä asiasta huoltajien kanssa puhutaan? (Esim. syömättä jättäminen tai keuhut, jos on maistanut jotain? Taidot, käyttäytyminen ruokailutilanteissa.)
- Miten huoltajat on otettu mukaan ruokailujen suunnitteluun?
- Tuleeko huoltajilta toiveita liittyen tarjottavaan ruokaan tai muuhun? Millaisia?
- Osallistuvatko huoltajat joskus lasten kanssa ruokailuun hoitopaikassa? Äitienpäivän aamiainen tms.

4. Ruokakasvatus

- Mitä ruokakasvatus mielestäsi on?
- Mitä se sisältää? Mitä ei?
- Perusteluja
- Koetko/ajatteletko itse olevasi ruokakasvattaja? (Mitä sisältää, miten hyvin voit toteuttaa arjessasi, kaipaatko tukea/koulutusta/materiaalia?)
- Onko jotain esteitä ruokakasvatuksen toteuttamiselle?
- Mitä ruokailo merkitsee sinulle?
- Tuleeko huoltajilta toiveita ruokakasvatukseen liittyen?

5. Vapaa sana

Jos sinulla on, voisitko lähettää vielä käytössäsi olevan ruokalistan?

Kiitos osallistumisestasi ja ajastasi! Hyvää syksyn jatkoa!